YOGA
ÎN
UPANISHAD

Traducere din franceză
de Corina Cornelia Mătură,
şi Iulian Dragomir

ARHETIP - Renaşterea Spirituală

Această traducere
a fost făcută după
varianta stabilită de Jean Varenne,
ediția GALLIMARD – 1974

COLECȚIA UNESCO
DE OPERE REPREZENTATIVE
SERIA INDIANA

(C) *UNESCO, 1971, pentru traducerea franceză*
(C) *ARHETIP - Renaşterea Spirituală 1992, pentru traducerea română*

CUPRINS

Cuvînt înainte
Introducere
Origini; Istoric; Textele; Yoga-Sutra; Yoga în Upanishad.
Doctrinele: Weltanschauung; Eliberarea; Corpul uman; Sufletul; Pasărea migratoare; Narayana; Gîndirea; Corpul subtil; Nadi; Suflurile vitale; Focul de la bază; Kundalini; Cele şapte cakra.
Practicile: Yama şi Niyama; Asana; Pranayama; Pratyahara; Dharana; Dhyana; Samadhi; Kaivalya; Concluzie
Adevărata Natură a Căii Yoga
Meditația Perfectă
Puterea Şarpelui
Cuțitul
Pasărea Migratoare
Sunetul Nemuritor
Picătura de Ambrozie
Marele Cuvînt

Glosar

Traduceri
1. Yogatattva Upanishad
2. Dhyanabindu Upanishad
3. Yogakundalini Upanishad
4. Kşurika Upanishad
5. Hamsa Upanishad
6. Amrtanada Upanishad
7. Amrtabindu Upanishad
8. Mahavakya Upanishad

Cuvînt înainte

India ne este străină; nu numai datorită depărtării în spațiu dar, mai ales, datorită absenței acesteia din programele noastre de învățămînt liceal. Ar trebui deci, să încercăm să ne-o apropiem, evitînd însă o anume tendință spre exotism. Acesta ar fi rostul Introducerii, al notelor şi al glosarelor care însoțesc traducerile pe care le propunem în această lucrare. Unii ar putea găsi tot acest aparat incomod dar, credem, pe lîngă faptul că este plasat în afara textului propriu-zis (înainte sau după), el rămîne o necesitate si un real ajutor pentru aceia care îşi propun să tragă foloase din aceste Upanishad.

Modul de gîndire apare aici, într-adevăr, de multe ori bizar şi baroc, dar, în realitate nu este vorba decît de nişte învelişuri diferite de cele cu care am fost familiarizați. Dacă există un adevăr în aceste poeme vechi de secole, ei bine, acesta nu trebuie să rămînă în continuare necunoscut şi ascuns. Acesta este motivul pentru care neam asumat riscul unei traduceri integrale; dar, pentru a evita pericolul unei înțelegeri greşite, vom indica atunci cînd va fi cazul, cuvîntul sanscrit care se ascunde în spatele traducerii noastre.

Ne vom lua, în continuare, permisiunea de a da cîteva sfaturi pentru buna utilizare a cărții: mai întîi va trebui cunoscută bine Introducerea generală, apoi pentru fiecare Upanishad se va citi scurta introducere care figurează la sfîrşitul volumului şi se va urmări textul, raportat constant la note. Vom putea şti, în modul acesta, ce semnifică exact "gîndirea", "inteligența" despre care este vorba în text. Dacă intervin îndoieli, Glosarul va putea oferi toate clarificările necesare.

Bibliografia reia titlurile tuturor lucrărilor citate (cel mai adesea prin prescurtări) în cuprinsul notelor. Pentru cei care nu doresc să citească decît anumite lucrări despre Yoga, le recomandăm pe cele ale domnilor Jean Filliozat, Mircea Eliade, P.Masson-Oursel, împreună cu excelentele traduceri ale d-lui H.Woods din Patanjali, Vyasa şi Vacaspati Micra.

Ne vom permite, în sfîrşit, să semnalăm cititorilor lucrarea noastră apărată în editura Denoel/1973, Yoga şi tradiția hindusă, unde problemele evocate sînt prezentate mult mai pe larg şi, sperăm, mai clar, prin referire la civilizația indiană considerată în ansamblul său. Un text din Upanishad, altul decît cele pe care le cuprinde lucrarea de față, figurează în Apendice.

Introducere

Cuvîntul sanscrit "Yog" are, ca primă semnificație, pe aceea de "înhămare". Îl întîlnim în textele vedice unde este utilizat prin referire la carul lui Indra sau al lui Surya (Soarele) şi unul şi celălalt trase de cai, în maniera trăsurilor antichității clasice. Stăpîniți de mîna vizitiului care ține hamurile, caii sînt numiți *yukta*, adică "disciplinați, controlați"; există, de asemenea, şi ideea că eforturile lor vor fi de aici înainte "conjugate[1], coordonate", prin opoziție cu activitatea liberă dar incoerentă a cailor sălbatici. Ceea ce demonstrează că sensul de "jug", deseori atribuit cuvîntului *Yog* (prin referire la latinescul jugum, tot de origine indo-europeană) nu poate fi, în cel mai bun caz, decît tot un tip special de atelaj sau piesă componentă a acestuia. În fapt, textele nu utilizează niciodată cuvîntul *Yog* în sensul "bucată de lemn" şi referirile se fac întotdeauna la cai, deoarece aceştia, vioi şi zburdalnici, rapizi, indisciplinați, furnizează o imagine clară a ceea ce semnifică Yoga ca disciplină spirituală.

Este timpul să spunem că, într-adevăr, cuvîntul *Yog* capătă încă de la origini sensul complementar de "metodă" folosită pentru controlul vieții psihice (după cum atelajul este un mijloc utilizat la domesticirea cailor de curse). Din acest punct de vedere, *Yoga* poate evoca orice activitate intelectuală (sau asimilată acesteia) în măsura în care ea, Yoga, contribuie la ordonarea proceselor mentale. Studiul este o formă de Yoga, rugăciunea de asemenea, ca şi practicarea ritualurilor, atîta timp cît liturghia vedică este o ordonare a spațiului şi timpului, a gesturilor, cuvintelor şi gîndurilor oficianților şi credincioşilor.

---

[1] De unde şi frecventa traducere a cuvîntului "yoga" prin "unire", traducere care este în concordanță cu perspectiva prezentată în unele Upanishad, unde scopul suprem este realizarea "unirii" dintre Zeiță şi Shiva.

De acum înainte, cum Yoga[2] se va orienta către sensul de disciplină individuală (şi non-colectivă) şi s-ar putea spune că în momentul apariţiei buddhismului (sec.VII î.e.n.) el nu va mai avea decît această singură semnificaţie, va deveni simplu *Yoga,* o practică fondată pe teorie, o şcoală unde se învaţă un drum ducînd spre Eliberare, una din Căile de salvare care abundă în această epocă de reînnoire religioasă, şi în care iau naştere simultan hinduismul, jainismul, buddhismul şi atîtea alte mişcări religioase, acum date uitării. Yoga întrunea de altfel toate condiţiile pentru a deveni o religie independentă, dar ea se va dezvolta în fapt, în contextul general al hinduismului, păstrîndu-şi în acelaşi timp o puternică autonomie, asemănător atîtor alte secte care se reclamă din tradiţia brahmanică, adoptînd totodată atitudini teoretice şi practice care par, uneori, a se situa la chiar antipodul numitei tradiţii.

Origini

Originile practicii Yoga sînt greu de stabilit. Căutările arheologice din Valea Indusului au permis scoaterea la lumină a unei plăcuţe de lut ars unde figurează un personaj aşezat în poziţia de "tăietor", adică într-o postură caracteristică de Yoga clasică. Avînd în vedere caracterul (foarte probabil) religios al imaginii, credem că ceva asemănător cu Yoga exista deja în civilizaţia Mohenjo-Daro/Harappa[3] din timpul celui de-al treilea mileniu î.e.n. Şi dacă numita civilizaţie era într-adevăr realizarea proto-Dravidienilor (aşa cum recentele descoperiri ale savanţilor finlandezi[4] par să stabilească), atunci originea indiană a practicii Yoga nu va mai putea fi pusă la îndoială. Alte indicii vin în sprijinul aceleiaşi idei; vom vedea, în continuarea expunerii noastre, că Shiva este în mod constant considerat yoghinul prin excelenţă, stăpînul şi iniţiatorul veritabil al oricărui adept ("guru" uman care nu sancţionează decît după un mandat primit, în lanţ neîntrerupt de la însuşi Shiva). Ori, personajul care figurează pe acea plăcuţă aşezat în poziţia "tăietorului", este în mod foarte probabil Shiva, fapt care, dacă ar fi confirmat, ar deveni o mărturie în sprijinul extraordinarei vechimi a legăturilor dintre Yoga şi shivaism.

Istoric

Totul ne conduce deci la ideea că atunci cînd Arienii (în sanscrită arya) au pătruns în India (către 1800 înainte de Iisus) aducînd cu ei esenţialul a ceea ce avea să constituie religia vedică, au găsit în aceste locuri o Yoga "arhaică", deja bine închegată de care trebuia să ţină cont de planul luptelor dintre doctrine. Veda este numele dat scripturilor sacre ale arienilor, este, în adevăr, la antipodul preocupărilor de Yoga; acolo unde aceasta din urmă propovăduieşte necesitatea căutării unei salvări individuale, de realizat în solitudine (chiar dacă intervine un ghid, un maestru), şi prin eforturi strict personale Veda decretă că nemurirea poate fi obţinută prin simpla îndeplinire a datoriei funcţionale[5] (lupta în cazul războinicului, producţia în cazul ţăranului sau artizanului etc), datorie care, ea însăşi este ordonată în sensul unui "bine naţional". Individul există, desigur, dar preotul vedic nu se mărgineşte la a se ruga pentru el; salvarea este o problemă a acţiunilor colective; chiar şi atunci cînd un sacrificiu este oferit pentru prosperitatea unuia sau altuia; prosperitatea întregii familii este cea care este în fapt vizată şi prin aceasta a întregului clan în ansamblul său. La limită, am putea spune că datoria (dharma) este aceea care aduce salvarea şi este semnificativ faptul că acest cuvînt a fost chiar "divizat", către sfîrşitul perioadei vedice, Dharma devenind una din denumirile sub care îl aflăm pe Dumnezeu - Judecătorul, păzitorul Ordinii stabilite "la origini" de el însuşi.

Trebuie, totuşi, să ţinem cont de parţialitatea documentelor aflate în posesia noastră, pentru a evalua realitatea religiei vedice; pentru mai mult de un mileniu nu avem decît texte strict clericale

---

[2] Este preferabil a păstra cuvîntul "yoga" ca substantiv propriu. O bună încercare de definiţie o vom găsi în P.Masson - Oursel, *Yoga (Ce ştiu eu?),* 1954.

[3] Vezi India antică de Mortimer Wheeier şi Civilizaţia Indusului de J.Casal.

[4] Descifrarea inscripţiilor de la Mohenjo-Daro, de către o echipă de la Institutul Scandinavic pentru Studii Asiatice.

[5] Asupra repartiţiei tri-funcţionale a societăţii vedice, vezi lucrările lui G.Dumézil (de ex: *Mythe et épopée).*

(mai mult decît Biblia care, cel puțin, nu conține decît texte istorice); Veda[6] se prezintă sub forma unui bloc de cînturi şi îndemnuri rituale însoțite de interminabile comentarii centrate pe liturghia însăşi. Despre ceea ce exista în afara sau în jurul acelei roci infailibile nu ştim practic nimic. Sau mai exact, va trebui să deducem plecînd de la ceea ce ne este relevat de activitatea religioasă în India la sfîrşitul perioadei vedice, prin intermediul textelor şi iconografiei buddhiste, a mărturiilor însoțitorilor lui Alexandru prin mijlocirea documentelor brahmanice însăşi, care, în sec. IV î.e.n. fac în mod explicit referire la realități mult anterioare (al epopeilor de exemplu, care pretind a povesti gesta eroilor întemeietori ai imperiului arian). Ori, se întîmplă că toate aceste documente fac caz nu numai de existența a numeroşi yoghini, dar şi de aprecierea deosebită cu care învățătura lor era privită.

Mahavira, întemeietor al jainismului, se comportă ca un adept al teoriei Yoga şi pretindea a fi ultimul - dintr-o lungă serie de personaje care trăiau cu totul în afara brahmanismului ortodox. Tot astfel şi Buddha; şi el practică un anume tip de Yoga care i-a fost predat de diverşi indivizi jucînd rol de maeştri spirituali, înconjurați de discipoli călătorind după bunul plac şi predicînd o salvare personală posibilă prin asceză. Abundența şi concordanța acestor mărturii conduc în mod necesar la ideea că tradiția yoghină nu datează din sec. VII î.e.n., ci originile ei coboară mult în urmă, cel puțin pînă la Mohenjo-Daro şi, probabil, mult mai departe în timp, către perioada preistorică.

Primirea doctrinei Yoga în brahmanism era totuşi posibilă şi aceasta s-a realizat efectiv aproximativ în perioada creştină. Aceasta s-a datorat în primul rînd gustului pronunțat pe care indienii îl aveau pentru sincretism şi supleța teoriilor lor dar, mai ales s-a datorat faptului că ritualurile vedice cunoşteau practici asemănătoare celor pe care Yoga le proslăvea; sacrificatorul (laicul pentru care preoții oficiau) nu trebuie şi el să postească şi să facă jurămînt de tăcere? Consacrarea pe care o va suferi nu va trezi în el ardoarea (tapas), focul interior prin care propria sa personalitate se va regăsi metamorfozată? ritualurile nu au ele drept scop de "a construi sufletul", adică de a-l "realiza" (scoțîndu-l din starea de virtualitate)? rugăciunea tăcută nu este ea considerată superioară din punct de vedere al eficacității celei glăsuite? Şi exemplele ar putea continua. Este adevărat că toate acestea par într-o oarecare măsură "magice". Yoga cuprinde şi multă magie, după cum vom avea ocazia să demonstrăm în cele ce vor urma.

În ceea ce priveşte părțile pur speculative din Veda (anumite capitole din Brahmana, toate Upanishad), cuvîntul însuşi - Yoga - figurează în ele, cu sens mai larg, este adevărat, dar în raport cu exercițiile din Yoga în care adevăratul sens al cuvîntului: posturi, reținerea suflului, meditație, izolare de lumea fenomenelor. Lipseşte numai o expunere sistematică a doctrinei, care de fapt nu este absentă (trebuie să fi existat deja pe atunci), ci este în mod voit refuzată, dat fiind că brahmanismul ce se năştea (sau vedismul ce dispărea, cum preferați) prefera mai degrabă să se orienteze către un "meta-ritualism" destinat evoluției în Mema-rusa şi Vedanta[7] decît să simpatizeze cu tradiționala Yoga inspiratoare de porniri anti-brahmanice. A accepta Yoga ar fi însemnat repudierea castei[8], de exemplu, ceea ce ar fi semnificat în fapt distrugerea ordinii vedice pînă în fundamentele sale. Buddhismul va încerca aceasta, dar nu ne puteam aştepta la o astfel de sinucidere din partea brahmanilor ortodocşi, care trăiau concret din însăşi substanța acestei ordini sociale.

Textele

Originile primelor referiri explicite la Yoga ca atare merg deci pînă la cele mai vechi Upanishad pe care le calificăm pe bună dreptate ca fiind "vedice". Citim, de exemplu, în Upanishad Tai Aiuya[9], una dintre cele mai arhaice, că ființa cunoscătorului (adică a aceluia care a primit adevărata cunoaştere), "este făcută din credință, adevăr, exactitate rituală, maiestate şi *Yoga".* Se

---

[6] O Antologie de texte traduse, acoperind întreg domeniul vedic, a fost publicată în Editura Denoel cu titlul original *Le Veda* (reluat în ediție de buzunar, Marabout - Université, nr.145).
[7] Vedere generală asupra filosofiei indiene în Enciclopedia Pleiadei (vol.I din Istoria filosofiei de M.Biardeanu).
[8] Vezi L.Dumont, *Homo Hierarchicus* (Gallimard).
[9] Un număr de douăzeci de Upanishad (printre care şi Taittiriya) a fost tradus şi publicat la editura Adrien Maisonneuve.

precizează de asemenea că Yoga este "sufletul său", partea esențială a persoanei sale. În ceea ce privește Katha, Maitu și Svetasvatara, ele prezintă toate cele trei imagini ale carului (corpul uman) tras de cai nedisciplinați (simțurile) pe care birjarul (gîndirea, rațiunea) nu reușește să-i dirijeze. Purtat de acest vehicul care se îndreaptă către prăpastie, sufletul (atman) suferă în tăcere. Yoga, într-un astfel de context, constă într-o metodă care permite birjarului-gîndire să domesticească caii-simțuri pînă la a permite o oprire a carului; sufletul va putea astfel coborî, adică va părăsi definitiv lumea corpurilor...

În ceea ce privește metoda - însăși ea este evocată pe scurt în aceleași Upanishad unde sînt menționate, pe lîngă meditație și reținerea suflului, diversele discipline (yama și nyama), retragerea simțurilor, reculegerea etc. Toate acestea vin în continuarea unor vechi speculații vedice cu privire la suflul vital, la cuvîntul nearticulat (monosilaba OM lipsită de consoană), sau la identitatea esențială a lui *brahman* și *atman.* Surprindem aici încercarea teologiilor brahmane care se străduiau să recu-pereze Yoga și să o "facă să treacă drept vedică" în mod autentic.

Bhagavad-Gita[10] (redactată probabil în sec.V î.e.n.) nu se mai complică în teologia vedică. Ea onorează bineînțeles, Veda, dar pe departe și fără a se opri aici. Primul text major al hinduismului născînd, Bhagavad-Gita este atît de îmbibat de yoga, încît se dă chiar fiecăreia dintre cele 18 capitole acest titlu: Yoga (exemplu: cap.IV se numește "Yoga Cunoașterii", cap.VI "Yoga Meditației", cap.XII "Yoga Devoțiunii" ș.a.).

Domnul Krsna, care a împărtășit lui Arjuna învățătura salvatoare, este calificat în India drept "Dumnezeu al yoghinilor" (Yogesvara) și învățătura însăși se rezumă la această formulă lapidară: "Yogaya Yujasva: forțează-te prin Yoga (înhamă-te la jug!) (Bhagavad-Gita, cap. II, 50).

Nu mai rămîne să menționăm decît că acest poem celebru este înainte de toate acela al devoțiunii ardente; nu sîntem salvați decît în măsura în care reușim să ne dedicăm pe dea-ntregul lui Dumnezeu, Seniorului, să fixăm continuu gîndirea asupra lui etc. "Yoga trebuie practicată luîndu-Mă pe Mine drept ultimă țintă, Scop suprem", spune însuși Krsna, ceea ce este un fel de a sublinia faptul că *Bhagavad-Gita,* Yoga este un mijloc, o metodă și nu un scop în sine. Ea este folosită mai degrabă pentru a atinge salvarea prin unirea cu Dumnezeu decît este propovăduită pentru ea însăși. Acesta este motivul pentru care textul nu comportă o expunere sistematică asupra practicilor. Acestea sînt evocate, chiar elogiate, dar sensul textului este altul: acela de a anexa Yoga la curentul devoțional, de a arăta în ce mod tehnica sa poate fi utilizată în felul exercițiilor spirituale care conduc, progresiv, pe credincios către o stare de comuniune intimă cu Dumnezeul său. Primul mare text despre Bhagavad-Gita este în același timp o tentativă de lărgire a orizonturilor doctrinei Yoga ca doctrină în sine.

Yoga-Sutra

Cu Patanjali[11] (sec. IV î.e.n.? sau mai tîrziu) vom accede în sfîrșit la Yoga propriu-zisă, expusă pentru el însuși și în mod exhaustiv. Acest autor, pentru noi aproape mitic, este recunoscut prin aceea de a fi compus și format Yoga-Sutra[12], texte "normative" în materie de Yoga. Cuvîntul sanscrit Sutra înseamnă "fir"; el desemnează sforicica pe care sînt îmbinate perlele unui colan. Ca gen literar, Sutra se compune dintr-o serie de fraze scurte, înlănțuite unele de altele, cu scop mnemotehnic. Stilul este abrupt, enigmatic și necesită comentarii. Fiecare din aceste scurte propoziții constituie, în fapt, titlul unei lecții pe care maestrul o predă oral, și, deci, a citi o sutra înseamnă de fapt a citi *tabla de materii* a unei lucrări (care nu figurează ca atare în lucrarea respectivă).

Unele din aceste Sutra sînt ritualice, altele filosofice, altele rezumă dreptul, gramatica, chiar și erotica. Toate, din fericire pentru noi, sînt însoțite de comentarii prețioase, în lipsa cărora uneori, anumiți termeni ar fi imposibil de înțeles. Textele *Yoga-Sutra* nu fac nici ele excepție și au rost

---

[10] A se vedea frumoasa traducere a lui O.Lacombe *(L'Hindouisme,* antologie de texte traduse, editura Fayard).
[11] Mircea Eliade a consacrat o carte lui Pantanjali, publicată la editura du Seuil.
[12] Traducere franceză integrală a textelor Yoga-Sutra, de către A.M.Esnoul și L.Silburn în volumul *l'Hindouisme,* Ed.Fayard.

comentate, într-o perioadă nedeterminată clar (dar se pare, nu prea îndepărtată de cea în care au fost create Sutra propriu-zise) de un anume Vyasa despre care nu cunoaştem nimic. Glosa rămîne fidelă fața de ceea ce ar fi trebuit să fie învățătura orală în timpul lui Patanjali şi se obişnuieşte să fie studiate împreună. Vom găsi mai departe o expunere pe larg despre învățăturile lui Patanjali-Vyasa, dar putem încă de pe acum să facem următoarea observație: *Yoga-Sutra* se situează dintr-o dată pe terenul doctrinal deoarece prima dintre cele patru părți pe care le comportă lucrarea este consacrată nu - aşa cum ne-am fi aşteptat - expunerii principiilor de bază ale doctrinei Yoga, ci unei descrieri a celor două forme de samadhi, adică starea contemplativă, care constituie în acelaşi timp cea mai înaltă treaptă a scării ce conduce la Eliberare. De-abia în cel de-al doilea capitol, Patanjali ne învață în ce fel să atingem samadhi. Această întîrziere nu prejudiciază în nici un fel expunerea, ea permițînd o discuție asupra unora dintre principiile fundamentale ale doctrinei.

Urmaşii intelectuali ai lui Patanjali-Vyasa nu sînt prea numeroşi; se remarcă un nou comentariu datorat lui Vacaspati Miçra datînd din sec. IX e.n. Este o operă veritabilă, cu tendințe filozofice profunde care constituie, poate, cea mai bună expunere asupra doctrinei Yoga în calitate de darsana (sistem filozofic tradițional; conf. Glosarului). Mai tîrziu, în sec. XI regele Bhoja va comenta la rîndul său textele Yoga-Sutra într-o manieră succintă dar clară şi, de cele mai multe ori originală. În sfîrşit, este imposibil de semnalat Yoga Varttika a lui Vijnana Bhiksu (sec. XVI) şi Mani-prabha, de Ramandanda Sarasvati (sec. XVII). Toate aceste lucrări, repetăm, sînt într-o anumită măsură axate pe Patanjali pe care pretind că îl explică. Altfel se petrec însă lucrurile cu alte texte care tratează despre Yoga urmînd căi diferite.

Yoga în Upanishad

Este vorba despre anumite Upanishad, care tratează acest subiect, cum sînt cele traduse în lucrarea de față. Se ştie deja că Upanishad-ele sînt, în principiu, prelungiri cu caracter speculativ ale literaturii vedice, destinată cu precădere ritualului. O Veda ideală comportă o colecție (samhita) de cuvinte (mantra) pronunțate în timpul slujbei religioase. Sînt versete extrase din imnuri de laudă (înălțare), dedicate numeroşilor zei ai Pantheonului, sau formule în proză (yajus), prezentînd un caracter tehnic mai pronunțat. Urmează apoi ritualurile (Kalpa Sutra), comentate în detaliu într-o lungă serie de texte în proză, texte care, numai ele singure, reprezintă două treimi din Veda, şi pe care le numim Brahmana[13] (studii despre brahman). Sînt justificate aici nu numai practicile religioase dar şi mitologia şi doctrina de bază a religiei. Grefate pe Brahmana, unele texte, mult mai scurte, se ocupă de riturile speciale cu caracter secret (pe care le numim Aranyaka - "de codru" - deoarece ele trebuie să fie comentate în afara comunității, "în deşert"). În sfîrşit, un mic număr de capitole din Brahmana sau din Aranyaka sînt dedicate purei speculații (fără obiect precis de ritual): acestea sînt Upanishad-ele. Sînt aproximativ cincisprezece la număr şi cu ele se încheie canonul vedic.

Totuşi, toate curentele de gîndire care s-au manifestat în cadrul brahmanismului, după revoluția intelectuală a secolelor VII-VI î.e.n., au avut tendința de a căuta în Veda anumite garanții. Negăsindu-le în samhita sau brahmana, puteau, la nevoie, să utilizeze anumite pasaje din Upanishad. Cu toate acestea, numai Vedanta[14] s-a putut bucura de "marile cuvinte" (mahavakya, conform Glosarului), extrase din culegerile vedice. Celelalte darsana (sisteme filozofice), în măsura în care erau originale, n-o puteau face pe scară largă. În aceste condiții mai rămînea unica soluție de a redacta alte Upanishad, acestea urmînd a fi dedicate în mod explicit noilor doctrine.

Ceea ce, de altfel, s-a şi întîmplat. Şi aceasta pe scară largă, dacă ținem cont de cele două sute şi chiar mai multe opuscule, în mod vădit "moderne", dacă le raportăm la Vedele propriu-zise. S-a ajuns pînă la a compune o Upanishad lui Allah, care, în mod evident, nu poate fi anterioară sosirii musulmanilor în India.

---

[13] Traducere franceză a cîtorva pagini din aceste texte, de către J.Varenne *(Mythes et Légendes extraits des Brahmanas,* Gallimard).

[14] Studiu general de O.Lacombe, *L'Absolu selon Vedanta.*

Toate aceste texte sînt anonime, nedatate, şi poartă titluri care fac referire fie la conținutul lor, (Upanishad Sammyasa, de exemplu), fie la apartenența lor sectară (Upanishad Vasudeva relevă, prin însăşi denumirea ei, fundamentele devoțiunii vişnuite). Titlurile pot conserva chiar amintirea unui maestru spiritual care a propovăduit o cale deosebită de celelalte propuse (astfel este Upanishada Jabala, care se referă la doctrinele predicate de un anume Jabala, ascet). După cum se cunoaşte, Yoga nu face excepție de la această regulă. Dimpotrivă: eretică prin esență, aceasta ar fi trebuit, dacă ar fi vrut, să se integreze brahmanismului, să-şi creeze rapid o culegere de texte aşa-zis vedice, (toate Upanishad-ele pretind a-şi avea sorgintea în Vede), texte care s-ar fi constituit în garanți tradiționali ai doctrinei sus-numite. Astfel au fost compuse, într-o perioadă nedeterminată, mai mult de douăzeci de Upanishad avînd drept subiect doctrina Yoga. Numărul este aproximativ, luînd în considerare faptul că anumite texte pot foarte bine să gliseze de la o grupare de texte la alta. Upanishad Nadabindu ar putea foarte bine să fie clasată printre textele care elogiază calitățile silabei OM, ca şi printre cele care expun sau enumeră meritele şi beneficiile practicii Yoga. În aceeaşi ordine de idei, o Upanishad cu caracter "de codru" (referitoare la asceții care-şi duc viața în afara lumii, fără însă a o fi părăsit cu totul) poate fi considerată în acelaşi timp o expunere de practici ce țin de Yoga (Pranagnihotra, de ex.)[15]

Redactate în sanscrită clasică, într-un stil deseori confuz, aceste Upanishad sînt în versuri. Însă aceasta nu înseamnă că ele ar putea fi, poetic vorbind, pe gustul cititorului modern. Sau ar putea fi, să spunem tot atît de gustate pe cît sînt astăzi *Romanul Trandafirului,* Sully Prudhomme sau abatele Dellile. Adoptarea unei metrici suple (sloka, strofă cu patru octosilabe) relevă de altfel intenții pur pedagogice, aceste texte fiind destinate memorizării. Versurile abundă, însă, în repetiții şi epitete nerevelatoare, nesemnificative. Sîntem încă departe de rigurozitatea unor texte ca Sutra şi de exactitatea unor Bhasya (comentarii). Cu toate acestea, întîlnim deseori catrene reuşite, imagini sensibile. Pentru început, însă, nu trebuie să apreciem aceste texte după criterii stilistice; ele nu au deloc pretenții literare. Nu sînt decît nişte tracte (broşuri), opuscule (cele mai lungi ajungînd pînă la o sută de sloka, unele neavînd mai mult de treizeci) care se vor doctrinale şi cer să fie considerate ca atare.

Din această grupă de Upanishad "despre Yoga" fac parte şi cele opt texte traduse în lucrarea de față. Fiind printre cele mai importante, aceste Upanishad prezintă o mare unitate doctrinală, unitate care poate fi de altfel regăsită şi la celelalte cincisprezece. Această unitate este cu atît mai remarcabilă cu cît rezultă din teorii mai mult sau mai puțin apropiate de învățătura lui Patanjali-Vyasa, începînd cu ascensiunea energiei Kundalini (energia interioară adunată la baza corpurilor subtile) despre care textele Yoga-Sutra nu amintesc nimic, înainte de a analiza în detaliu aceste doctrine trebuie să spunem că ele țin şi de Tantrism, ansamblu de teorii şi practici plasate sub semnul devoțiunii față de Zeiță (devi: Kan, Durga, Parvati etc), personificare a puterii divine (Shakti) sau față de energia cosmică ceea ce înseamnă, după caz, aproape acelaşi lucru. Reiese de la sine că această Putere se zămisleşte în întregul Univers, în macrocosmos ca şi în microcosmos. În Upanishad, această Shakti poate fi asimilată, fără mari dificultăți, sufletului (atman) universal sau individual şi, deci, şi lui brahman, în calitate de suport al ordinii lucrurilor. Dar, dincolo de aceste identificări cu caracter metafizic, aceste texte tantrice (şi Upanishad-ele despre yoga în mod special) celebrează bucuria (ananda), pacea (santi) pe care sufletul eliberat le resimte atunci cînd gustă deliciile coabitării (sayujya) cu Dumnezeu, comparate cu plăcerile resimțite de Zeiță în unirea eternă cu Shiva. Rezultă de aici clar că Upanishad-ele despre yoga pot fi puse alături de cele dedicate celebrării Zeiței (sakta) sau alături de cele dedicate cultului lui Shiva ("saiva"). Nu putem, deci, fixa limite precise în acest domeniu, care, de altfel, se înrudeşte (fără a se integra, însă, total, în acesta) cu ansamblul de curente devoționale (bhakti-marga) provenite din Bhagavad-Gita.

[15] Traducere de Jean Varenne, în anexă la Mahanarayana Upanishad (De Boccard).

DOCTRINELE

A sosit momentul să expunem doctrinele yoghine, care stau la baza practicilor yoghine şi care justifică exercițiile corespunzătoare. Vom aborda această problemă nu în mod global, ci raportîndu-ne constant la cazul Upanishad-elor traduse în prezenta lucrare. Vom aminti numai faptul că aceste texte sînt într-o anumită măsură "eretice" în comparație cu "ortodoxismul clasic" al lui Patanjali-Vyasa.

Weltanschauung

Nu am putea înțelege pe deplin Yoga dacă nu am lua în considerare faptul că, pentru cei care au elaborat-o, această lume nu este singulară, ci face parte dintr-un întreg complex pe care îl vom numi, pentru mai multă uşurință, cu un singur cuvînt: Universul (în sanscrită sarvam = Totul). Trebuie să fie bine înțeles faptul că nu este vorba numai de galaxii; includem aici vizibilul şi invizibilul, ceea ce se leagă de simțuri şi ceea ce există dincolo de percepție etc. Ideea centrală este că există o ierarhie de lumi (loka)[16], al căror număr variază în funcție de context (care însă sînt în mod net delimitate unele față de altele). Lista cea mai simplă distinge patru tipuri de "lumi": lumea în care trăim, incluzînd viața vegetală şi cea animală, este numită Terra (dar această denumire poate foarte bine să fie acordată şi altor planete atîta timp cît avem în vedere ceea ce este accesibil simțurilor noastre, tot ceea ce ține de văz, auz, pipăit etc). Deasupra Terrei (ierarhic şi nu în spațiu) se află lumea intermediară (prin raportarea la lumea noastră care îi este inferioară şi la următoarea, care îi este superioară), domeniu al geniilor bune sau rele (îngeri şi demoni, Yakşa şi Rakşasa). Este un "loc" mai avantajat decît al nostru: viața este aici mai lungă (Gandharva, Apsaras etc, rezistă timp de sute de secole), facultățile senzoriale şi motrice sînt şi ele superioare (geniile văd orice punct în această lume şi se pot deplasa iute ca fulgerul etc). În texte, referitor la această lume, vom găsi denumirile de *atmosferă* sau *aer*. Deasupra acesteia se află totuşi lumea zeilor, loc al beatitudinii, unde străluceşte lumina veşnică; acesta este Cerul, paradesa (cealaltă Țară) unde convieţuiesc sufletele virtuoase şi divinitățile pe care aceste suflete le-au servit în timpul vieții lor.

Eliberarea

Cu toate acestea, cele trei lumi: Terra, Atmosfera, Cerul, sînt dominate de o a patra, care le transcende în mod absolut. Fără a avea o denumire constantă (este numită uneori "lumea lui brahman"), această "loka" se află dincolo de orice definiție; în afara timpului şi spațiului, în afara ființei şi neființei şi, bineînțeles, nu cunoaşte limite. Permanentă, în timp ce celelalte trei sînt tranzitorii (cerul va fi distrus odată cu Terra, cînd ciclul[17] se va încheia), imuabilă, pe cînd celelalte trei sînt evolutive, "fermă" cînd celelalte sînt instabile, brahma-loka este în mod evident, idealul către care trebuie să se îndrepte eforturile "celor care ştiu".

Un astfel de program este fără îndoială regăsit în acele majore darsana şi cu deosebire în Vedanta aşa cum este ea expusă de Sankar. Lucrurile nu sînt tot atît de clare şi în yoga. Patanjali, de exemplu, ne învață că adeptul trebuie să caute o anumită stare, pe care el o numeşte "kaivalya", adică "izolare" (a se înțelege: autonomie spirituală, reculegere perfectă) şi bineînțeles, individul care reuşeşte va fi "eliberat de lume" în mod permanent şi stabil; evocările însă sînt destul de imprecise pentru ca practicanții yoghini să fi putut interpreta acest program într-un mod convenabil pentru ei - vom descoperi cînd vom citi Upanishad-ele că acestea consideră, mai degrabă, această stare finală ca un fel de convieţuire cu Dumnezeul Suprem şi o compară în mod voit cu "preafericita unire dintre Zeiță şi soțul ei divin". Sînt, aici, anumite aspecte care amintesc de învățăturile constante despre bhakti[18]; sufletul devotat merită, atunci cînd a realizat perfecțiunea, să se unească pe vecie cu

[16] Asupra acestui subiect vezi Studiul lui J.Gonda, *Loka, world and heaven in the Veda* (Amsterdam, 1966).

[17] Brahmanismul are credința că universul este etern, dar se reînnoieşte continuu: cu regularitate, el se naşte, se perpetuează, apoi moare pentru a renaşte etc. Aceasta este teoria "ciclurilor cosmice" (yuga, conform Glosarului).

[18] Vedere de ansamblu asupra acestor precepte în *Ramanuja* de A.M.Esnoul.

Dumnezeu, aşa cum soţul se uneşte cu soaţa sa (este binecunoscuta temă a lui Krsna şi a păstoriţelor).[19]

Cu toate acestea, în măsura în care această beatitudine este eternă, stabilă, nelimitată, indescriptibilă etc, ea se aseamănă mult cu Eliberarea (moksa) propovăduită de marele Darsana. Chiar termenul "Eliberare" este, de altfel, în mod constant utilizat de autorii de Upanishad (la care, trebuie precizat, devoţiunea nu este niciodată decît indirectă: dacă energia interioară (Kundalini) aspiră să se înalţe pînă în lăcaşul divin unde se va uni cu Domnul, modalitatea de a realiza acest lucru nu este nici rugăciunea, nici meditaţia asupra imaginii lui Shiva (sau Vishnu), ci un ansamblu de tehnici avînd drept scop tăierea legăturilor care ţin sufletul în captivitate.

Corpul uman

Toate cele expuse ne obligă să examinăm, pe scurt, constituţia fiinţei umane, aşa cum e înfăţişată în Upanishad-ele despre Yoga. Corpul, se înţelege de la sine, aparţine acestei lumi: este limitat, tranzitoriu, perisabil, impurificat din toate punctele de vedere. Ţinînd de domeniul percepţiei (îl putem vedea, auzi, atinge), corpul este condiţionat de realităţile exterioare (de exemplu, nu poate fi văzut decît dacă este luminat de o lumină a cărei sursă nu îi aparţine) şi, din această cauză, suferă din cauza multor frămîntări pe care este obligat să le suporte şi pe care nu le poate în nici un fel dirija sau controla; tributar acestei lumi (îi trebuie apă pentru a subzista, hrană, căldură etc), corpul este fragil şi, peste toate acestea, nu trăieşte decît un scurt interval de timp; în texte este comparat cu un ulcior[20] tocmai pentru a exprima fragilitatea extremă.

Vom reţine însă că Upanishad-ele despre Yoga nu tăgăduiesc realitatea acestui corp: precaritatea existenţei nu implică faptul că acesta ar fi o iluzie.[21] Corpul este trecător, duce o viaţă scurtă, ţine de lumea fenomenală, dar nu este nici iluzie, nici inutil. Dimpotrivă, am putea spune chiar că el este mijlocul salvării dorite, atîta timp cît practicile corporale sînt acelea care aduc Eliberarea. Acest lucru este posibil şi vom reveni asupra acestui fapt, deoarece, pe de o parte corpul este analog Universului (principiul analogiei dintre micro şi macro-cosmos) şi, pe de altă parte, corpul este instrumentul care ne poate aduce salvarea în aceeaşi măsură în care ne poate duce la pierzanie.

În orice caz, corpul aparţinînd Terrei (adică acestei lumi pămîntene), nu se poate concepe existenţa sa în afara contingentului, care este însăşi esenţa şi cauza existenţei sale. Atunci cînd preoţii vedici se rugau pentru a ajunge la Cer, ei sperau într-o transfigurare a personalităţii lor, aşteptau un "corp glorios" pentru a se bucura de deliciile promise merituoşilor. La fel, Upanishad-ele despre Yoga nu permit o perpetuare a vieţii acestui corp ci, dimpotrivă, distrugerea lui sau, mai exact, o depăşire a acestui stadiu; corpul trebuie să se realizeze plenar, să atingă paroxismul capacităţilor sale (este tema "puterilor miraculoase", vibhuti ???), pentru a trece într-o stare şi la un stadiu superior. Deci există ceva în noi care nu este corp, cu toate că este solidar cu acesta, ceva ce nu aparţine acestei lumi fenomenale şi care se află aici numai în exil. Acest ceva se cheamă în Upanishad "Acela" (tad), pentru a sublinia parcă imposibilitatea în care ne aflăm de a-l defini (limbajul omenesc se află dincolo de acest mister). Mai este numit, de asemenea, şi atman.

Sufletul

În sanscrita clasică cuvîntul era folosit ca pronume reflexiv; din acest motiv el este echivalentul cuvîntului francez "sine" şi mulţi traducători nu ezită să-l păstreze ca atare sau însoţit de articol şi majusculă ("Sinele"), pentru a reda noţiunea de "atman" în orice context. Cu toate acestea, pe lîngă faptul că acest pronume (substantivizat sau nu) nu poate fi manipulat cu uşurinţă în limba

---

[19] Vezi asupra acestui subiect *Pastoralele* lui Sour-Dâs, în traducerea lui Gh.Vaudeville, în colecţia "Connaissance de l'Orient", serie indiană, UNESCO, Paris, 1970).

[20] Corpul "conţine" sufletul, aşa cum ulciorul conţine aerul; ulciorul se poate sparge, aerul rămîne; corpul poate muri, sufletul persistă.

[21] Dimpotrivă, Vedanta (mai ales din Sankara) promovează ideea că lumea nu există decît în mod iluzoriu.

noastră, mai apare aici şi un echivoc destul de supărător pentru autorii indieni, atman este mai întîi substantiv (masculin!) şi utilizarea lui ca pronume nu este decît secundară; etimologia cea mai probabilă dă, ca un prim sens, pe acela de "suflu vital" ceea ce se acordă foarte bine cu asimilarea constantă în Upanishad, a sufletului cu atman. De multe ori chiar, utilizarea pronumelui "sine" în traducere pentru atman duce la adevărate confuzii şi chiar contrasensuri, cum iată, un anume savant[22] se lasă păcălit: "numai din dragoste pentru sine o femeie îşi iubeşte soțul" - acest pasaj celebru din Upanishad Brhad Aranyaka vrînd, de fapt, să spună că dragostea adevărată vine de la atman (căci doar acela poate cunoaşte - şi, deci, iubi în sine). Acestea sînt considerentele pentru care nu trebuie să ezităm în a traduce atman prin suflet, chiar dacă conținutul teologic sau metafizic nu este acelaşi în brahmanism ca şi în creştinism, de exemplu. A refuza acest procedeu înseamnă a rezerva, şi aceasta pe nedrept, utilizarea unui anume cuvînt pentru o singură grupare filosofică (Platon şi gînditorii occidentali) sau rezervarea ei unei anume arii geografice. În fapt, va fi suficient să indicăm ceea ce Upanishad-ele despre Yoga, de exemplu, înțeleg prin suflet, pentru a evita apoi orice inconvenient generat de utilizarea acestui cuvînt.

Este evident faptul că "sufletul", în aceste texte, este prezentat în strînsă legătură cu corpul. Raportîndu-ne însă la texte mai vechi (Katha Upanishad şi altele asemănătoare), vom vedea că sufletul este în acelaşi timp distinct de corp. Sufletul este pasagerul carului aflat într-o cursă nebună şi de aceea el va fi obligat să suporte toate neplăcerile acestei călătorii. Sufletul este, în mod fundamental, de altă natură decît corpul. El nu are nimic comun cu complexul vehicul-vizitiu-hățuri-cai, decît că, transportat fiind, destinul lui este în mod provizoriu legat de cel al carului. Transcendent şi autonom, sufletul "ştie" şi "este". Cu alte cuvinte, existența provizorie şi imperfectă a carului este un fel de reflex inversat al sufletului care este permanent, perfect etc. În felul acesta şi posibilitatea de cunoaştere a celui care conduce carul este precară, cunoaşterea lui este aproximativă şi chiar eronată (luînd în considerare faptul că se exercită prin organele de simț). Dimpotrivă, sufletul "vede" adevărul clar şi distinct, în mod permanent şi fără riscul de a greşi. Putem afirma deci, şi aceasta pe bună dreptate, că el, sufletul, este, în acelaşi timp, Ființă şi Conştiință. Upanishad-ele despre Yoga adaugă chiar că el este, în aceeaşi măsură, Beatitudine, dînd astfel noțiunii o definiție mai apropiată de Vedanta[23] (Sankara, Ramanuja) decît de Patanjali. Aceleaşi texte conțin indicația că datoria omului avizat (expresia revine constant) este aceea de a elibera acest *atman* pentru a-i reda starea de beatitudine care trebuie să îi fie proprie.

Există, într-adevăr, un fel de punte de legătură între suflet şi corp: inteligența (buddhi). Organul inteligenței este inima, şi nu creierul (care este organul gîndirii: *manas).* Inteligența se exercită prin intuiție intelectuală. Sufletul poate îndruma sau lumina inteligența: atunci omul "vede" (prin ochiul sufletului) realitatea existentă sau, altfel spus, "ia cunoştință", devine conştient de condiția sa mizeră. Capabil de a discerne (discernămînt = viveka) omul înțelege că poate despuia ființa fenomenală şi poate atinge un nivel de la care se poate dezbăra de lume şi va accede la o stare transcendentală. Aşa cum spunea Patanjali "pentru cel care cunoaşte într-adevăr lumea, ea nu este decît suferință" (Yoga-Sutra – cap.II, versetul 15). Automat, inteligența va recunoaşte existența unui mijloc de a învinge suferința: Yoga.[24] Trebuie să înveți "a înhăma" în mod convenabil pentru a putea stăpîni, pentru a încetini şi, în ultimă instanță, a opri. Oprirea va permite sufletului - atman să părăsească vehicolul temporar.

Pasărea migratoare

O altă imagine, la fel de clară care apare deseori în textele despre Yoga (mai ales în Upanishad) este aceea a păsării migratoare hămsa. Pasărea este legată cu un fir înnodat la unul din

[22] Traducere din "Brhad Aranyaka Upanishad", de E.Senart, în Belles-Lettres.
[23] Vedanta, urmînd preceptele vechilor Upanishad, "defineşte" brahmanul prin formula Ființă-Conştiință-Beatitudine.
[24] Recunoaştem aici tema centrală a buddhismului (vezi A.Bareau, *Bouddha*).

picioare; ea suferă datorită acestei situații şi nu aşteaptă decît ca firul să fie rupt pentru a se putea înălța în văzduh. Sufletul seamănă cu această pasăre captivă.

Această nouă imagine este menită să pună în evidență o altă caracteristică a sufletului: vocația migrației.

A elibera sufletul - atman este, într-adevăr, atît de dificil, încît sînt puține şanse de a reuşi de la prima încercare. Cu alte cuvinte, un individ devine un adept capabil de această reuşită numai după ce a adunat[25] o bogăție de "merite". Pentru a căpăta, însă, această bogăție sînt necesare mai multe existențe succesive (pentru ca ființa reîncarnată să urce progresiv treptele unei scări pînă la nivelul la care acest lucru este posibil). Prin urmare, sufletul este obligat să locuiască pe rînd într-un număr nedefinit de corpuri, pînă îl va găsi pe acela cu care va putea stabili comunicarea (în aşa fel încît îi va fi posibil să-l îndrume pe birjar în ținerea Hățurilor şi stăpînirea cailor). Iată deci, asemănarea cu pasărea migratoare: ca şi ea, sufletul "zboară din corp în corp", fără să-şi facă cuib, fără să se stabilească definitiv într-un loc. Această migrație, care durează atît cît durează un ciclu cosmic, este numită samsara ("curs comun", "circulație permanentă", "curgere neîntreruptă" etc). În Upanishad ea este comparată cu o roată, mai precis cu o roată cu zbaturi (zbaturile reprezintă corpurile, forme de existență, stări ale ființei) care se învîrte continuu: apa (sufletul) pune roata în mişcare, prin mijlocirea zbaturilor. Dacă nimic nu vine să întrerupă această mişcare continuă, apa, după ce s-a ridicat pînă la vîrful roții, va coborî pentru a urca apoi din nou, repetînd acest proces la infinit.

Toate aceste imagini (car, pasăre, roată etc.) au menirea de a reda cît mai fidel această goană irațională, fără țintă precisă, această migrare continuă, inevitabilă întoarcere la forme de existență deja cunoscute. Iată cum este reprezentată această idee într-una din Upanishad *(Yogatattva,* sloka l31):

"Copilul apucă sînul mamei şi este fericit:
este acelaşi sîn care l-a hrănit
într-o viață anterioară;

Bărbatul resimte plăcerea
în matricea soției sale:
o aceeaşi matrice l-a fost conceput
într-o viață anterioară;

Cea care a fost mamă
este acum soție,
iar soția, mîine,
va fi, la rîndu-i, mamă;
cel ce a fost tată
este astăzi fiu,
iar fiul, mîine,
va fi tată la rîndu-i.
Astfel, printr-o greşeală a samsarei,
oamenii sînt ca apa
într-o roată hidraulică!"

[25] Teoria lui Karman (acțiune): fiecare act îndeplinit lasă un rest substanțial sub formă de virtuți şi păcate. Aceste resturi se acumulează şi îşi pun amprenta asupra personalității, obligînd-o să trans-migreze continuu pînă cînd va afla calea Eliberării.

Narayana

Soarta sufletului este legată de durata ciclului; poate însă interveni eliberarea care este, în fapt, o evaziune ca şi cum apa rîului s-ar evapora, spre exemplu. Însuşi termenul de "eliberare" indică faptul că este suficient să tai legăturile care rețin pasărea pentru a-i reda libertatea care este, de fapt, adevărata sa natură (una dintre Upanishad poartă chiar titlul: Cuțitul). Sufletul nu aparține acestei lumi, nici Terrei, nici spațiului intermediar, ci chiar Cerului. El este din Cealaltă Lume, aparține acelei brahma-loka despre care am vorbit. Într-un sens, diversele suflete individuale (numite jiva-atman, "suflete vii") sînt identice cu sufletul universal (atman sau Sarva-atman, "Sufletul Universului"), pe care Upanishad-ele îl identifică cu brahman, Dumnezeul Suveran.

În unele Upanishad, Dumnezeu este Shiva, cel care se acordă cu învățătura tantrică; în altele, numeroase, întîlnim denumirea de Vishnu Vasudeva (Zeul Bunătății) sau Narayana ("Cel care vine în om").

Această ultimă denumire aruncă o lumină nouă, deoarece pune în valoare un nou aspect al problemei: prezența lui Dumnezeu în fibra cea mai intimă a creaturii sale (guhayam nihito'sya jantoh). Sub formă de suflet (sau în calitate de suflet) Narayana vine asemenea unei păsări, să-şi facă cuibul în inima omului. Însuşi cuvîntul nida ("adăpost, cuib") este întîlnit în Upanishad. Mai întîlnim în texte şi expresii ca *ayatana* (sanctuar, templu) şi multe altele încă, toate referindu-se la acest loc privilegiat. Este de la sine înțeles că prezența lui Narayana în om nu va rămîne fără consecințe. Anumite Upanishad spun clar că revelația intuitivă "a ceea ce trebuie făcut" pentru a obține Eliberarea este datorată unei grații ("prasada") gratuite; altele preferă varianta conform căreia prezența lui Dumnezeu în inima omului este posibilă numai datorită - unor merite acumulate succesiv prin existențe succesive. În acest ultim caz, prezența lui Dumnezeu este semnul că omul a ajuns la stadiul în care eliberarea este posibilă. Oricare ar fi adevărul însă, adeptul care simte în el dorința de a şti ("jijnasa"), dorința de a se salva (mumukşu, conform Yogatattva Upanishad, str. 70), posedă deja în el pe Dumnezeu-atman (comparat de asemenea cu focul, lumina, soarele etc). Iar sufletul acționează în sensul de a permite (inspira, suscita) recunoaşterea intuitivă de către individ a condiției sale captive în care se află adevăratul său eu (atman), ca şi viziunea mijloacelor prin care se poate ajunge la eliberare.

Gîndirea

Atunci, şi numai atunci gîndirea (manas) intră în acțiune. Simbolismul său este legat de lună tocmai pentru că ea nu acționează în mod eficace decît în măsura în care se reflectă lumina soarelui situat în inimă. Manas-ului îi revin operațiile pur umane care permit eliberarea sufletului: studii preliminare, căutarea unei ştiințe superioare celei conținută în cărți,[26] alegerea unui guru (maestru spiritual, inițiator), stăpînirea corpului pentru a-i permite să realizeze gesturile şi mişcările cerute etc. Inspirat de inimă, manas-ul va merge pînă la capătul posibilităților sale; ajuns aici, pasul decisiv va fi realizat de "disoluția gîndirii" (mano-laya). Această disoluție este, în Upanishad, condiția sine qua non a realizării spirituale.

Vom avea şi aici o ierarhie asemănătoare celei a lumilor (plus una care le transcende): prima etapă se referă la stăpînirea simțurilor, etapă care trebuie depăşită pentru a se ajunge la gîndirea pură; a treia etapă este accesul la lumea inteligenței; la rîndul ei urmată de o alta în care, dincolo de lume, ne găsim într-o stare de independență absolută (ultima etapă fiind net superioară celorlalte şi care nu are nici o trăsătură comună cu acestea). Această ierarhizare apare descrisă în Upanishad ca o distincție între starea de veghe (prezentată ca inferioară), starea de somn uşor (în care apar visele), în sfîrşit starea de somn profund considerată superioară celor precedente.

O a patra stare (turiya) o transcende totuşi şi pe aceasta din urmă. O a Patra Stare în care sufletul este singur, fără nici un fel de contact cu lumea corpurilor, care veghează, visează sau dorm.

---

[26] Yoga, ca sectă, nu este interesată de Vede şi mulți yoghini le resping în mod formal: Upanishad-ele despre Yoga, însă, prescriu studiul preliminar al Vedelor, apoi depăşirea lui prin studiul unei ştiințe considerată a fi superioară: *Yoga*.

Chiar şi în domeniul practicii, Upanishad-ele fac distincția între o disciplină inferioară care conduce la "retragerea simțurilor" (pratyahara), una intermediară care culminează cu contemplația (dhyana) şi o a treia care consistă într-o reculegere perfectă (samadhi). Toate aceste trei discipline, aceste trei grade ale practicii Yoga, conduc la o stare de autonomie (kaivalya) în care disciplinele nu-şi mai au rostul.

Drumul adeptului către eliberare urmează un traseu identic. La început, adeptul nu este decît un om ca toți ceilalți, aparținînd lumii noastre, îndată ce a învățat cum să-şi controleze suflul (respirația) şi să-şi fixeze gîndirea într-un singur punct (ekagrata), el se bucură de puteri miraculoase care aparțin lumii intermediare (Gandharva, yakşa etc.).

Cînd a atins samadhi, el devine "asemănător zeilor" şi poate, dacă doreşte, să trăiască veşnic, să fie nemuritor; posesor al unui "corp de glorie", el aparține "Cerului", dar este încă legat de univers. Numai trecerea la starea finală kaivalya îi va permite ieşirea din lume şi îi va asigura Eliberarea eternă.

Observăm deci coerența ideologică a Upanishad-elor în ceea ce priveşte această temă a ascensiunii. Urcarea treptelor este un proces ineluctabil (în Upanishad-ele în care se vorbeşte despre Yoga nu apare noțiunea de samadhi instantaneu,[27] despre care se va scrie mai tîrziu). El este însă necesar pentru a ajunge în vîrf şi, lucru foarte important, se realizează printr-o serie de stări de criză care marchează fiecare, trecerea de la un plan al realității la altul, în sensul acesta trebuie să înțelegem unele expresii tulburătoare (cum ar fi de pildă, "disoluția gîndirii", mano-laya) folosite în Upanishad. Şi vom vedea mai departe că ridicarea misterioasei *Kundalini* este însoțită de distrugerea cakr-elor (care sînt sparte, rupte, tăiate etc.). Şi exemplele ar putea continua. Ideea de bază care se desprinde este următoarea: a se angaja în Yoga înseamnă a porni pe un drum cu sens unic. *Ne putem opri în drumul nostru, într-un anume punct, dar nu putem face cale întoarsă căci fiecare etapă străbătută antrenează cu sine o transformare a ființei.*

Corpul subtil

Acum, după ce am definit şi situat atman-ul (sufletul), buddhi (inteligența) şi manas (gîndirea), vom încerca să surprindem şi o imagine de ansamblu a celorlalte elemente ale individualității umane, aşa cum ea funcționează în această lume. Perifraza am utilizat-o pentru a evita termenul echivoc: corp.

Asistăm astăzi, chiar şi în India, la generalizarea unei tendințe de a reduce Yoga la un simplu exercițiu de gimnastică, sau de a descrie efectele acestei discipline în termeni de medicină psiho-somatică. Iată de ce este necesar să reamintim şi să subliniem faptul că, la începuturi (la vremea Upanishad-elor, de ex.) Calea Yoga era considerată metafizică, în adevăratul sens al cuvîntului, adică se situa deasupra sau dincolo de lumea materială.

Desigur, am mai spus-o, microcosmosul uman este în perfectă analogie cu macrocosmosul. În concluzie, inteligența este ca Soarele, gîndirea ca luna, focul din inimă (buddhi) luminează şi încălzeşte gîndirea (manas), permițîndu-i astfel să facă primele demersuri necesare realizării pe Calea Yoga. Reiese clar că toate acestea se situează dincolo de simpla observare materială. Dacă facem disecția unei inimi nu vom găsi, în mod sigur, nici lotus, nici lumină, mici germeni etc. Ori, în India Vedelor, se practicau disecții ale victimelor sacrificate, iar indienii posedau cunoştințe de anatomie.[28] Existau medici, chirurgi sau magicieni, vrăjitori care, fiecare în felul său, erau în contact direct cu corpul uman. Prin forța lucrurilor, vocabularul folosit era pentru toți acelaşi. În limba română cuvîntul "inimă" este folosit de chirurgi, filosofi şi teologi, în aceeaşi măsură; numai contextul ne permite să ne dăm seama dacă este vorba de muşchiul cardiac, de sălaşul sentimentelor sau de fîntîna

[27] Este cunoscut faptul că Rama Krishna, de exemplu, sau Ramana Maharshi (sfîrşitul sec. 19, începutul sec.20) au susținut că au obținut samadhi în mod instantaneu, primul datorită propriului guru care i-a înfipt un ciob de sticlă între sprîncene, cerîndu-i să mediteze asupra durerii pe care acesta i-o provoca; al doilea, prin meditația asupra morții.

[28] Vezi J.Filliozat, *Doctrina Clasică a Medicinei Indiene,* 1940.

tuturor grațiilor. Tot astfel, cuvintele sanscrite hrd (inimă), prana (suflu) etc. sînt folosite de toți cei care au ca obiect de studiu omul, din orice unghi ar fi el privit.

Mai rămîne să adăugăm că atunci cînd un teolog catolic de exemplu, vorbeşte despre Sacre-Coeur el are în vedere în acelaşi timp fîntîna grațiilor cît şi inima "materială" care a fost cîndva, străbătută de o lovitură de lance.

Tot astfel, în Upanishad "inima" este în acelaşi timp o masă carnală şi sanctuarul unde Dumnezeu, sub forma sufletului, a venit să locuiască. O anumită ierarhie trebuie însă respectată; pentru autorii acestor Upanishad, inima, ca organ, nu este decît indiciul inimii "metafizice", după cum respirația este reprezentarea simbolică a captivității sufletului. Prin inspirație, se produce un sunet stabilit a fi HAM (de remarcat h-ul aspirat foarte puternic la inițială şi rezonanța nazală marcată de M); expirînd, se produce un alt sunet SA (de remarcat siflanta inițială). În concluzie, sunetul caracteristic respirației este HAMSA! HAMSA! Acest hamsa nu este altceva decît pasărea migratoare, sufletul prizonier în samsara. Mai mult decît atît, respirația este o imagine a sufletului deoarece aerul intră şi iese fără încetare, tot aşa cum pasărea zboară, dar este adusă înapoi de frîne care o țin prizonieră.

Toate acestea fiind spuse, vom încerca, în cele ce urmează, să ne apropiem noțiunea de linga sarira (corpul ca semn al unei realități superioare aşa cum este ea evocată în Upanishad-ele în care se vorbeşte despre Yoga).

Nadî

Principala sa caracteristică este aceea de a fi un fel de țesătură din nenumărate canale (comparate cu arterele, venele, nervii). În texte sînt desemnate prin vocabula nadi semnificînd "rîu", vocabulă utilizată în Vede pentru Indus, Gange şi afluenții lor. Aceste nadi ale corpului uman sînt şi în textele noastre asimilate cu rîul Gange, cu Yamuna (modern Yumna) şi cu Sarasvati (modern Sutlej). Şi, în plus, avem de-a face cu o adevărată geografie simbolică, Gangele şi Yamuna fiind considerați afluenți ai lui Sarasvati!

Vom traduce nadi prin "canale" pentru a evita echivocul, cu atît mai mult cu cît ele nu sînt străbătute de sînge (ca venele) şi nici de influx senzorial sau motor (precum nervii), ci de suflu (prana). Despre aceste nadi se spune că sînt nenumărate şi nenumărabile, cu toate că se precizează la 72 de mii că sînt importante, 72 sînt foarte importante etc. În fapt, numai trei dintre ele rețin atenția în toate textele, fără excepție; acestea sînt: Suşumna, Ida şi Pingala. Ele rezumă întreaga doctrină a drumului străbătut de sufluri prin corp. Suşumna este canalul central; simbolul său este coloana vertebrală şi se spune că ar avea o natură înflăcărată, iar culoarea sa este strălucitoare (ca un diamant care reflectă culoarea şi o amplifică); în domeniul geografiei mistice, el este rîul Sarasvati, în stînga lui Suşumna se află canalul Ida; este de o culoare pală, el ține de simbolistica lunară şi este identificat cu Gangele (ganga - genul feminin în sanscrită). În dreapta canalului central, celălalt nadi, numit Pingala, ține de simbolistica Soarelui; este de culoare roşie şi îl identifică cu rîul Yamuna. Cele două canale, Ida şi Pingala nu sînt paralele cu Suşumna, ci se desfăşoară şi se întretaie în jurul lui, după modelul şerpilor Caduceului. Punctul lor de plecare este baza trunchiului, acolo de unde începe canalul central. Punctul terminus este constituit de orificiul fiecărei nări, în timp ce Suşumna urcă pînă în creştetul capului.

Suflurile vitale

Funcțiunea fiecăruia din aceste trei canale este în mod clar determinată: Ida şi Pingala vehiculează suflurile, în timp ce Suşumna este calea pe care merge Kundalini după trezirea sa. Şi pentru a înțelege mai bine sensul acestor nadi în Upanishad, este necesar să precizăm mai întîi sensul cuvîntului "suflu" în acest tip de texte. Ambiguitatea pe care am relevat-o cu privire la cuvîntul "inimă" se manifestă şi în acest caz. Cuvîntul "suflu" va trebui, de fapt, utilizat la plural deoarece în Upanishad apar cel puțin două (dacă nu chiar cinci). Acestea două sînt: suflul inspirat (prana) şi suflul expirat (apana). Ele sînt, într-un fel, masa de aer aspirată pe nări şi eliminată pe gură, masă de aer

care, după ce circulă însufleţind şi întremînd corpul, apare de o cu totul altă natură. Dar prana, împreună cu toate celelalte sufluri, este însuşi agentul acestei însufleţiri a corpului. Ca urmare, putem spune că el nu intră şi nu iese din corp decît în momentul naşterii (cînd suflurile îşi încep acţiunea) şi în momentul morţii (cînd se spune că individul restituie suflurile care se contopesc în cele cinci elemente fundamentale). Vom fi deci îndreptăţiţi să considerăm aceste sufluri ca adevărate elemente cosmice (bhuta), lucrînd în interiorul corpului, ca un fel de "genii" (este un alt sens al cuvîntului "bhuta") asigurîndu-i viaţa.

Şi pentru că există în noi elemente cosmice care acţionează după moartea corpului (apă, pămînt, foc, etc), ele pot şi trebuie să se întoarcă în apă, pămînt, foc, etc. În sanscrita vorbită, chiar a muri se spune "reîntoarcerea în cele cinci" (subînţelegînd elementele cosmice).

Suflurile sînt deci, cu totul altceva decît aerul inspirat. Upanishad-ele în care se vorbeşte despre Yoga evită deseori echivocul desemnînd prin vayu (vent) masa de aer absorbită de subiectul care respiră. Tot aici se explică faptul că acest vayu (aer inspirat) este transportat de prana (suflu "de înaintare", adică dirijat către partea cea mai importantă a corpului: interiorul), difuzat apoi în tot corpul (suflu vyana) şi condus de apana (suflu de expiraţie) pînă la orificiile de evacuare (gură şi nări). Acest proces este cît se poate de natural; îl întîlnim la orice om "normal". Adeptul (yoghinul) va introduce în ritmul său de inspiraţie un element nou: reţinerea suflului (kumbhaka), moment ce are drept scop să lase timp pranei să-şi îndeplinească noua sa funcţie: trezirea energiei divine - kundalini.

Focul de la bază

În scopul menţionat, prana conduce aerul (vayu) pînă la baza trunchiului unde, spun Upanishad-ele, se află un focar ce conţine foc. Acest foc, la individul normal se află numai în stare latentă. Prin Yoga (şi mai ales prin reţinerea suflului) aerul adus de prana pînă aici, va înteţi Focul de la bază (mula-agni). Deodată, o flacără ţîşneşte producînd în acelaşi timp lumină, căldură şi un zgomot asemănător unui sforăit puternic numit nada. Aceasta este descrierea unui fenomen foarte des menţionat în tradiţia indiană, începînd cu Veda şi pînă la buddhism: producerea a ceea ce numim tapas ("ardoare"). Iniţierea, sfinţirea rituală ca şi orice exerciţiu cu valoare religioasă, particulară (asceză, meditaţie, fervoare devoţională etc.) fac posibilă manifestarea tapas-ului. Nu este nevoie să adăugăm că această ardoare va mări puterile individualităţii, făcînd-o să-şi părăsească condiţia terestră şi îi va conferi cel puţin facultăţi proprii geniilor din lumea intermediară (deplasare rapidă, levitaţie, viziunea de la distanţă etc). Mai mult, dacă ardoarea va fi împinsă pînă la extrem, ea va putea conferi individului chiar facultăţi pe care numai zeii le posedă. De aici pornesc şi epopeile[29] şi legendele populare, aceste povestiri despre acei tapasvin ("personaje dotate, care posedă această ardoare) care ajung să fie egali cu Zeii şi chiar să-i învingă pe aceştia pe propriul lor teren.

În Upanishad-ele care vorbesc despre Yoga, strălucirea focului interior este legată de apariţia puterilor miraculoase (vibhuti), dar textele nu insistă asupra acestui aspect. Ideea care se desprinde de aici este că aceste puteri nu au importanţă decît ca semne ale unui progres spiritual; nu trebuie însă să se piardă din vedere scopul final care constă în acea stare de izolare spirituală (Kaivalya). Ori, orice exerciţiu în vederea apariţiei puterilor miraculoase nu se poate face decît în cele trei lumi fenomenale.

Kundalini

Învăţătura conţinută în Upanishad este că interesul principal al acestei străluciri sau scînteieri, constă în trezirea consecutivă a energiei Kundalini. Kundalini se găseşte la baza trunchiului, încolăcită ca un şarpe (de unde şi numele său); tot de la baza trunchiului pornesc, de altfel, diversele nadi şi mai ales Suşumna. Această energie încolăcită nu este altceva decît Puterea Cosmică (Shakti) prezentă în microcosmosul uman tot aşa cum sufletul individual analog celui universal, este şi el prezent în microcosmos. Scopul practicii Yoga, referitor la atman, era de a-i permite acestuia să-şi realizeze advărata sa natură prin identitatea cu Narayana. Tot astfel, în ceea ce priveşte Kundalini:

[29] Mahabharata şi Ramayana.

scopul este de a-i permite acesteia să devină (sau să redevină) Shakti prin excelență, energia divină, reprezentată mitologic de Zeiță (perechea lui Shiva).

Trezită, Kundalini, îşi introduce capul în orificiul interior al canalului Suşumna, orificiu numit brahma-dvara ("Poarta brahman-ului"). Începe atunci ascensiunea pe canalul central, timp în care Kundalini devine la rîndul său, asemenea Focului de la Bază, luminoasă, arzătoare şi sonoră (se spune că ea se ridică şuierînd ca un şarpe, şuierul fiind, bineînțeles, nada. Se întîmplă însă ca pe parcurs, ascensiunea să fie împiedicată de un anumit număr de obstacole (sau puncte critice) pe care Kundalini trebuie să le elimine pentru a putea progresa. Denumirea obişnuită a acestor obstacole este cakra cuvînt sanscrit însemnînd "roată, cerc". Este deseori tradus în textele despre Yoga prin "Centru". Insistăm asupra faptului că centrele se află *în* sau *pe* Suşumna, şi nu în afară sau în exterior, făcînd astfel inutilă tentativa de a le identifica deseori cu diverse plexuri sau ganglioni nervoşi.

În Upanishad aceste cakra sînt asimilate deseori unor flori de lotus (se spune uneori că florile de lotus se află în cakra). În acest din urmă caz, Centrele se consideră a fi, la omul obişnuit, muguri de lotus, pe care Kundalini le "trezeşte" în trecerea sa (cu alte cuvinte, provoacă înflorirea lor). Este aici tema obişnuită a realizării obținute prin practicarea unui ritual: din virtuale, cakrele devin reale prin practica Yoga, tot astfel după cum Kundalini adormită se trezea şi "realiza" că ea este zeița - ceea ce îi permitea unirea cu Shiva, sau după cum sufletul individual (jiva-atman) se eliberează "realizînd" identitatea sa cu Sufletul universal (parama-atman, sau Narayana, sau Puruşa, conform terminologiei utilizate). Pe de altă parte, tema "străpungerii centrelor (cakra-bheda) pe care Kundalini le "taie" este şi ea constantă în acest tip de texte: fiecare lucru trebuie adus în punctul maxim de funcționare a caracteristicilor proprii (aici, "înflorirea lotuşilor") pentru a-şi putea juca rolul în mod deplin. Apoi (sau chiar simultan) fiecare lucru trebuie distrus pentru că ar putea deveni un obstacol dacă ne rezumăm la el. Pentru că fiecare etapă pe drumul practicii Yoga este, mai prestigioasă decît cea precedentă, dar ea devine un pericol pentru cel care se opreşte la ea, deoarece yoghinul trebuie să treacă mai departe, să progreseze fără încetare. A te opri înseamnă a risca să nu mai poți sau să nu mai vrei să pleci mai departe.

Cele şapte cakra

Centrele (cakra) sînt în număr de şapte. Intervine şi aici ierarhizarea "trei plus unu" despre care am mai vorbit în expunerea de față. Într-adevăr, cakrele se grupează foarte uşor în grupuri de cîte două, iar ultima (numită brahma-randhra "deschiderea către brahma", sau sahasrara - padma "lotusul cu o mie de petale") este mai mult decît o cakra (de multe ori chiar nu se vorbeşte decît de şase cakra), "lotusul cu o mie de petale" fiind "semnul" că Eliberarea a fost atinsă (mai degrabă decît "locul" unde ea operează, căci Eliberarea este, prin natura sa, dincolo de spațialitate).

Conform tradiției curente[30], centrele se repartizează după cum urmează:

a) La rădăcina (mula) diverselor canale, adică la baza trunchiului, în regiunea anusului, se află prima cakra numită pentru aceasta muladhara ("susținătorul de bază"); lotusul corespunzător este roşu, are patru petale şi are în centru un pătrat (simbol al elementului Pămînt) în care este înscris un triunghi cu vîrful în jos (simbolizând organul genital feminin - yoni). În centrul triunghiului se află linga - semnul organului genital masculin. Kundalini, în stare somnolentă, este încolăcită în jurul acestui lotus. Cînd această energie somnolentă se trezeşte sub influența aerului (vayu) vehiculat de prana (suflu vital) şi a focului (agni), prezent şi el în muladhara, ea pătrunde în Suşumna, despicînd floarea de lotus.

b) Puțin mai sus se găseşte svadhişthana-cakra, numit astfel pentru că este situat pe fundamentul (adhisthana) individului însuşi (sva = "moi-meme") ceea ce este un fel de a expune legătura sa strînsă cu centrul precedent. Această cakra este în legătură cu elementul Apă (de unde şi celălalt nume al său jala-mandala); lotusul corespunzător este portocaliu, are şase petale, şi în el este înscrisă luna în creştere. Se află în regiunea genitală.

[30] Anumite Yoga prezintă liste diferite de aceasta.

c) Mai sus, în regiunea buricului, este situat manipura-cakra (pura - "oraşul"; mani - "bijuterii"). Legat de elementul Foc, comportă un lotus de culoare albastră cu zece petale în care este înscris un triunghi roşu-închis.

d) Şi mai sus, în regiunea inimii, se află centrul anahata numit astfel pentru că aici vibrează permanent un sunet muzical, deşi nu se află nici un fel de instrument (an="a nu" + ahata = "a bate" dacă este vorba de un tambur, sau "a nu ciupi", dacă este vorba de un instrument muzical cu corzi). Elementul acestui Centru este aerul, lotusul este de culoare roşie, dar cele douăsprezece petale au culoarea aurului. În el se găsesc înscrise două triunghiuri întrepătrunse ca în Pecetea lui Solomon.

e) În regiunea gîtului se află situat visuddha-cakra (de la visuddha = "purificat") legat de elementul Eter. Găsim aici un lotus roşu-închis cu şaisprezece petale. În mijloc se află înscris un disc de culoare albă.

f) În sfîrşit, cea de-a şasea cakra este localizată în regiunea frontală, mai precis între sprîncene (acolo unde se află "al treilea ochi"). Denumirea sa este *ajna-cakra,* adică "Centru de Comandă": aici, spun textele, se exercită facultățile superioare: *manas-ul,* care recepționează mesajul simțurilor şi transmite comenzi organelor motorii (de aici şi denumirea acestei cakra) şi *buddhi,* inteligența superioară, care serveşte drept punte între manas şi atman. Se află aici un lotus alb, care nu are decît două petale. În centrul său este un triunghi alb cu vîrful în jos, iar în centrul triunghiului este un *linga,* avînd aceeaşi simbolistică pe care o regăseam şi în *muladhara.* O dovadă în plus că *ajna-cakra* încheie lista centrelor propriu-zise.

g) mai sus încă, se află lotusul cu o mie de petale (situat după unii în vîrful capului, după alții în zona occipitală, acolo unde se sfîrşeşte măduva spinării). Numit şi *sahasrara-padma,* lotusul cu o mie de petale constituie "deschiderea către brahman" (brahma-randhra). Localizarea precisă are, de altfel, prea puțină importanță; de cele mai multe ori se spune că lotusul sahasrara se află nu în corp, ci în afara lui, "deasupra" lui şi "întors", cu floarea privind în jos, către cap, aşa cum ar face o pasăre, de exemplu.

Vom găsi în Upanishad-ele traduse în lucrarea de fată amănunte cu privire la Centre, la lotusuri şi la petalele lor. Să mai spunem că Divinitățile cele mai importante îşi au reşedința în aceste cakre: Brahman în prima, Rudra (Shiva) în a doua, Vishnu în a treia etc. De asemenea, petalele poartă litere ale alfabetului sanscrit, care, la rîndul lor, corespund unor diverse activități umane (kriya); literele respective sînt germenii (luja) sau semințele acestor activități - avem de-a face şi aici cu binecunoscuta temă a realizării. Yoghinul, după trezirea energiei Kundalini, realizează în el însuşi prezența divinităților pantheonului care fuseseră pînă atunci menținute în stare virtuală. El duce pînă la nivelul maxim de eficiență disponibilitățile active care sînt, în mod virtual, ale oricărui individ. Iată deci că trezirea energiei Kundalini este esențialmente un "mijloc de realizare" (sadhana), un drum conducînd adeptul (care de acum înainte va fi un sadhaka) la dezvoltarea tuturor virtualităților pe care le poartă în el şi pînă la obținerea Eliberării finale şi definitive.

Practicile

Vom urmări, în cele ce urmează, modalitățile concrete prin care se realizează acest scop. Ansamblul acestor modalități desemnate de multe ori prin termenul de "Yoga", deşi de fapt, ele nu sînt decît praxis-ul unei teorii ale cărei aspecte mai importante au fost expuse pînă acum. Pentru a urmări etapele drumului parcurs de adept, puteam relua lista dată de Patanjali deoarece Upanishad-ele sînt în perfect acord cu aceasta, cu cîteva mici excepții conținute în note.

Yoga lui Patanjali[31], Yoga "clasică" prin excelență, este deseori numită Yoga celor opt membre (astanga-yoga), practici care trebuie stăpînite pentru a le realiza fără efort şi care conduc la starea unanim denumită kaivalya. Le vom prezenta ierarhizat (de la cea mai simplă la cea mai complexă) în conformitate cu lista dată de textele Yoga-Sutra.

---

[31] Reamintim faptul că cea mai bună traducere a ansamblului Patanjali - Vyasa - Vacaspati Misra este aceea a lui H. Woods (Harvard, 1917).

Yama şi Niyama

În primul rînd menţionăm unele manifestări ale unei discipline cu valoare foarte generală, care pot fi practicate de indivizi care nu sînt angajaţi în Yoga, dar care sînt strict obligatorii pentru cine vrea să avanseze pe această cale. Este vorba de înfrînări - yama şi obligaţii - nyama.

Primele sînt în număr de cinci:

a) Ahimsa: "să nu faci rău celuilalt". Trebuie să menţionăm aici faptul că în sanscrită, de multe ori, o valoare pozitivă este exprimată printr-una negativă; ahimsa[32] este, în realitate, datoria de a face bine semenilor (în brahmanism asta înseamnă: orice fiinţă vie).

b) Satya: "să nu minţi". Aceasta înseamnă, aşa cum găsim şi în Vyasa (comentarii la Patanjali), că viitorul yoghin va trebui să facă eforturi în sensul "punerii de acord a faptelor cu propriile gînduri şi vorbe".

c) Asteya: "să nu furi". Nu numai să nu-ţi însuşeşti bunul altuia, dar, mai ales, să-ţi eliberezi spiritul de orice manifestare de concupiscenţă.

d) Brahmacarya: "Să nu practici desfrîul". Castitatea face parte integrantă din toate disciplinele brahmanice. Cu singura deosebire că în Yoga este vorba despre eliberarea din sclavia instinctului (deoarece pot fi folosite uneori şi anumite practici sexuale).

e)Apariggraha; "să nu fii avar". Trebuie să înţelegem din aceasta că Patanjali îl îndeamnă pe viitorul yoghin să fie generos (în primul rînd faţă de al său guru, căruia se recomandă să-i duci în dar întreaga avere atunci cînd ceri iniţierea).

Tot în număr de cinci sînt şi obligaţiile:

a) obligaţia de a fi curat (atît corporal cît şi moral). Se ştie de altfel că Yoga este celebră pentru practicile de curăţire fizică pe care le prescrie. Se dau indicaţii, de exemplu, despre cum se poate introduce o bucată de pînză pe o nară şi scoate pe cealaltă nară, totul în scopul de a curaţi perfect fosele nazale!

b) obligaţia de a fi calm: una dintre caracteristicile individului care s-a dovedit demn de a primi iniţierea este că nimic nu-l poate determina să-şi piardă cumpătul şi calmul (nici adversităţile, nici farmecele vreunei femei etc.)

c) Asceza. Prin "asceză" trebuie să înţelegem un fel de seninătate eroică, care să permită acceptarea şi suportarea tuturor conflictelor - simbolizate în tradiţia brahmanică prin perechile de contrarii de tipul: "frig şi cald", "bucurie şi necaz", "plăcere şi suferinţă" etc.

d) Studiul. Ne vom reaminti aici faptul că adeptul respinge toate cărţile, chiar şi scripturile sacre (Vedele), dar că el trebuie să înceapă prin a le asimila perfect pe toate.[33]

e) Devoţiunea, sau mai exact: obligaţia de a acţiona totdeauna avînd privirile fixate asupra lui Dumnezeu (în concluzie, justificarea pe care Arjuna o primeşte ca învăţătură de la Krsna în Bhagavad-Ghita).

Asana

Odată cu "posturile" (asana), ajungem la aşa-numita "gimnastică corporală" care a asigurat succesul practicii Yoga în Occident. Cei care au făcut-o însă numai pentru amuzament, vor fi uimiţi să afle că nu ar trebui să aibă acces la această a treia etapă decît cel care le-a asimilat perfect pe primele două. Cel puţin, cu acest capitol al studiului poziţiilor corporale, abordăm pentru prima dată un aspect tipic al practicii Yoga. Dacă ar fi să-i credem pe autori, aceste posturi (poziţii) sînt nenumărate. Apar uneori liste cu zeci şi zeci de denumiri. Totuşi, în practică, maeştrii nu-i învaţă pe

---

[32] În legătură cu Ahimsa, vezi lucrarea lui O.Lacombe, *Gandhi ou la force de l'âme.*

[33] Prin aceasta, Patanjali se situează în brahmanism şi face din yoghin un "pădurar" şi nu un "adept al renunţării" (asupra acestui subiect vezi L. Dumont, *Le renoncement dans les religion de l'inde,* apoi în *Homo Hierarchicus,* Gallimard, 1968).

discipolii lor decît un foarte mic număr dintre acestea.[34] Discipolii sînt apoi sfătuiți să-şi aleagă una dintre aceste nenumărate poziții (posturi), pe care să o folosească în scopul de a progresa în etapele următoare. În nouă cazuri din zece, poziția aleasă va fi cea mai simplă, cea mai veche (din punct de vedere al atestării istorice), ca şi cea mai cunoscută: poziția Lotusului (Padma asana), care constă în a sta în poziția tăietorului, cu corpul drept, cu picioarele sprijinindu-se pe coapse cu tălpile în aer, în aşa fel încît călcîiele să se sprijine în regiunea pubiană.

Facem precizarea că Patanjali, în perfect acord cu celelalte texte, prescrie ca poziția în care stă corpul să fie "stiha - sukha" - stabilă şi agreabilă - (Yoga-Sutra, capitolul II, versetul 46). Prin poziția corporală pe care o adoptă, yoghinul se exersează în stăpînirea propriului corp, care altfel ar putea deveni un obstacol în calea evoluției sale spre cele mai înalte discipline. Atunci cînd yoghinul este capabil să se aşeze într-o poziție fără efort şi să stea aşa atît timp cît este necesar, fără a se mai gîndi la acest lucru, înseamnă că şi-a atins scopul şi poate trece la învățarea exercițiilor următoare. Imobilitatea yoghinului într-o postură "stabilă" este o primă imagine a stăpînirii căutate, această stăpînire fiind întreruperea agitației, care este caracteristică omului de rînd. A sta corect într-o anumită poziție este deci, în acelaşi timp, un semn preliminar al realizării (stabilitate) şi o mostră din gustul fericirii (ananda), pe care o va simți şi de care se va bucura omul "realizat" atunci cînd va atinge scopul suprem urmărit.

Pranayama

Urmează acum disciplina (ayama) suflului (prana) care poate fi separată sau simultană celor prezentate mai sus. Se începe prin a controla ritmul respirației. Acesta, incoerent şi neregulat la omul de rînd, va trebui să devină stabil şi regulat pentru a-şi putea îndeplini cu succes rolul întăritor şi însuflețitor. Cînd va fi atinsă această regularitate a ritmului (lucrul acesta nu este prea dificil, totul constînd în a păstra atenția concentrată asupra numărului de inspirații şi expirații) se va putea trece la o încetinire progresivă a ritmului respirator. Acest lucru se poate realiza prin mărirea progresivă a perioadei de timp cuprinsă între inspirație şi expirație. Această practică a "reținerii suflului" se numeşte kumbhaka (de la kumbha = "vas, ulcior"; o altă denumire este ghata, termen a cărui primă semnificație este tot "vas"). Ea poate fi realizată şi la modul "eroic"; anumiți yoghini, de exemplu, fac eforturi pentru a-şi încetini respirația în mod extrem, pînă la căderea într-o stare cataleptică, în timpul căreia ar putea fi chiar îngropați de vii fără nici un risc.[35] Aceasta este, însă, înrudită cu atitudinea greşită pe care o au unii adepți care se folosesc de puterile miraculoase obținute prin practica yoga. Nu trebuie să uităm că reținerea suflului nu este decît un mijloc prin care se poate obține (printre altele şi mai ales) trezirea energiei Kundalini. De aceea, ea nu este decît un factor al succesului în această tentativă de interiorizare care este Yoga. Aerul nu este reținut decît pentru a permite difuzarea lui în tot corpul de către prana ("a umple ulciorul"; kumbhaka). Controlul respirației nu este decît o etapă, ca multe altele, care trebuie depăşită.

Pratyahara

După ce şi-a purificat conştiința prin înfrînări şi constrîngeri, după ce şi-a stăpînit corpul prin posturi şi respirația prin pranayama, adeptul va trece la un exercițiu mai dificil: "retragerea simțurilor", pratyahara. Este vorba aici de un exercițiu de interiorizare. Activitatea senzorială (percepție şi acțiune) este, în mod evident, exteriorizare; cîmpul de percepție se află în afara corpului, iar simțurile noastre "caută" în lumea fenomenală obiectele,[36] care sînt (conform unei imagini tradiționale în India) "păşunea" lor.[37] Este vorba deci de o resorbție a acestei activități exteriorizante,

---

[34] Upanishad-ele de față nu citează niciodată mai mult de cinci şi nu recomandă decît una (Poziția Lotusului).
[35] Vezi J.Filliozat, *Mape et Médicine* (P.U.F.).
[36] De exemplu, viziunea este explicată prin emisia unei raze luminoase (invizibilă) care, tîşnind din ochi, luminează obiectul privit.
[37] Cîmpul de percepție se numeşte gocara "păşune".

aşa cum, spun textele, "o broască ţestoasă intră sub carapacea ei". Cînd dreptul va realiza acest lucru, atenţia sa nu va mai putea fi distrasă de nimic din exterior. El va fi atunci ca şi surd, nevăzător, nesimţitor, etc. Sau, altfel spus, nu va mai exista comunicare între impresiile sensibile şi conştiinţă. Dacă un yoghin este înţepat cu un ac, acesta nu reacţionează; mesajul dureros nu este transmis la creier (sau creierul nu recepţionează mesajul dureros). Gîndirea va fi eliberată astfel de prezenţa obsedantă a realităţii sensibile şi va putea circula în voie. În concluzie, vom asocia exerciţiului numit pratyahara o tehnică de concentrare mentală menită să disciplineze gîndirea şi să o controleze.

Dharana

Acest control se exercită printr-un mijloc de "fixare a activităţii mentale într-un loc delimitat".[38] Îl numim dharana. Nu este vorba aici de meditaţie în sensul tehnic al termenului (va fi etapa următoare), ci de ceea ce numim ekagrata, "atenţie perfect concentrată într-un singur punct". Aşa cum aceste Upanishade care tratează despre Yoga precizează cît se poate de clar, scopul urmărit este acela de a dizolva pur şi simplu activitatea mentală. Acest proces, numit în sanscrită mano - laya, este de cea mai mare importanţă (unele Upanishad îl consideră chiar punctul final al disciplinei Yoga) deoarece, atunci cînd gîndirea este anihilată şi Kundalini trezită (prin reţinerea suflului), adeptul trece dintr-o dată la starea de kaivalya. Această poziţie extremă (care nu este şi cea a lui Patanjali) are menirea de a reaminti faptul că dharana nu este doar un simplu exerciţiu de atenţie.

Yoghinul care o practică a triumfat deja asupra instinctelor (prin yama şi nyama), asupra corpului său (prin asana şi pranayama) şi asupra simţurilor (prin pratyahara); el nu este acum decît gîndire pură. Gîndirea însă, ca tot ce apraţine lumii fenomenale, este caracterizată printr-o agitaţie continuă şi incoerentă (este vorba despre acele "vîrtejuri de conştiinţă", de care vorbeşte Patanjali în Yoga-Sutra). Dharana va începe deci prin "disciplinarea" acestei activităţi, obligînd-o să se exercite într-un singur punct (de exemplu, o imagine mentală a lui Vishnu în lotusul inimii); în consecinţă, activitatea mentală va încetini considerabil, nemaifiind solicitată de nimic şi nefiind orientată decît într-o singură direcţie. Avem de-a face aici cu un fel de "aţipire" mentală, care are drept rezultat suprimarea, anularea oricărui gînd. Astfel, etapa decisivă a fost trecută. Adeptul este de acum înainte stăpînul lui însuşi, în mod absolut. El a reuşit să-şi domesticească şi să-şi supună nu numai instinctele şi corpul, dar şi propriul manas (simţ şi gîndire).

Dhyana

Adeptul va sări atunci pe un nivel superior, pe care îl numim dhyana.[39] Foarte adesea tradus prin "meditaţie", acest cuvînt înseamnă, de fapt, "contemplaţie" (cu condiţia să nu uităm că această contemplaţie este un proces activ şi nu pasiv), sau "reculegere" perfectă. Cu toate că textele sînt, de cele mai multe ori, mai degrabă aluzive decît explicite din acest punct de vedere, este evident că în momentul dhyana nu mai funcţionează manas-ul, care a fost dizolvat prin dharana, ci buddhi, inteligenţa superioară, care emană din suflet ca o rază de lumină. Din această cauză, Upanishad-ele ce vorbesc despre Yoga fie că se opresc la descrierea tehnicilor în stadiul dharana, fie confundă mai mult sau mai puţin dhyana cu realizarea finală. Este dealtfel cunoscut faptul că în tradiţiile de Yoga medievală, dhyana este considerată ca fiind "fulgerătoare", instantanee, sau mai bine spus, ea este situată în afara timpului. Dhyana este o primă experienţă de eternitate. Să remarcăm totuşi că dhyana comportă deseori intuiţia intelectuală a anumitor "imagini" (cuvîntul trebuie înţeles în sens simbolic, aşa cum vorbim despre "viziunea esenţelor" în tradiţia platoniciană). În acest caz este vorba despre sa-guna, "calificat", cu alte cuvinte, care comportă un semn distinctiv. Vom avea astfel o "contemplaţie a Zeiţei" (înţelegere intuitivă a adevăratei naturi a energiei divine). Superioară este însă

[38] Definiţie datorată lui O. Lacombe.

[39] Acest cuvînt sanscrit, pronunţat incorect, a devenit Zeu în japoneză şi desemnează un tip particular de contemplaţie (conform lucrărilor lui I. Suzuki, Ed. Albin Michel).

contemplația lipsită de obiect (nir-guna, "non-calificată"), în care inteligența subzistă singură, într-o perfectă reculegere şi într-o perfectă imobilitate, nemaiavînd nimic de lămurit sau de dezvăluit.

Samadhi

Ajungem la un punct de ruptură, acel "moment" numit de texte samadhi. Cuvîntul este aproape imposibil de tradus; el implică o "grupare" (preverbul sam) a tuturor elementelor constitutive ale personalității şi o poziție stabilă (rădăcină DHA) orientată către interior (preverbul a); este în acelaşi timp apogeul reculegerii, "concentrarea perfectă" şi "poziția definitivă"[40] a individului considerat în ansamblul său. Cea mai adecvată aproximare de sens este poate cea a lui Mircea Eliade[41], care propune în acest sens un neologism: "enstază". Acest neologism, pe care l-am adoptat şi noi în traducerea noastră, are avantajul de a face un contrast net cu traducerea eronată care s-a dat cuvîntului samadhi, anume aceea de "extaz". Yoghinul aflat în starea de "samadhi" nu iese din el-însuşi, nu este "fermecat" (în accepțiunea mistică). Dimpotrivă, el se întoarce în totalitate în el însuşi; după cum spun Upanishad-ele, "el îşi stabileşte reşedința în lotusul din propria sa inimă". Obiecția care s-a făcut adeseori a fost aceea că starea de kaivalya (obținută prin samadhi), este, prin definiție, "în afara lumii" (mai bine zis, în afara celor trei lumi) şi se poate spune astfel că yoghinul părăseşte universul nostru în momentul numit "samadhi".[42] Dar această idee este adevărată doar ca imagine, pentru că lumea cealaltă (unde se află atman şi brahman) nu se află în afara noastră, ci tot în noi înşine. Misticul este un individ care, trăind în lumea noastră (Pămîntul, Terra tradiției brahmanice), este, printr-o grație specială, atras în mod subit într-o lume superioară (intermediară, Cerul); el călătoreşte deci, în adevăratul sens al cuvîntului, prin cele trei lumi ("cu sau fără corpul său", după cum ne spune Sfîntul Pavel). Yoghinul însă, în accepțiunea autorilor Upanishade-lor, nu se deplasează deloc, cel puțin în aceste stări; dimpotrivă, el se imobilizează complet prin anihilarea progresivă a tot ceea ce poate cauza mişcarea: instinct, activitate corporală sau mentală, chiar şi inteligență. În momentul samadhi, yoghinul este atît de total recules în el însuşi, încît nu mai este decît un germen infim în cea mai intimă interiorizare. Deplasările în timp, spațiu şi Universuri fac parte dintre puterile miraculoase la care a renunțat într-o etapă anterioară, tocmai pentru a ajunge la samadhi.

Să observăm, deasemenea, faptul că samadhi este, într-un anumit sens, o stare paroxistică. Ea se produce atunci cînd Kundalini, recunoscîndu-şi şi deci "realizînd" adevărata sa natură, devine zeiță şi se uneşte cu Shiva. Imaginile sexuale sînt aici atît de explicite încît am putea considera samadhi o stare paroxistică asemănătoare orgasmului. Acest paroxism este, în acelaşi timp, un punct de ruptură, aşa cum subliniam mai sus: într-un samadhi perfect, personalitatea este totalmente anihilată, epuizată.[43] De aici înainte, yoghinul nu mai apraține Universului fenomenal. El transcede în mod absolut cele trei lumi şi se situează de acum în brahma-loka. În acest moment, el poate să moară sau să trăiască; faptul este lipsit de importanță, căci, conform tradiției, el a devenit ceea ce se numeşte un jivan-mukta ("eliberat în viață"), adică o ființă care a primit Eliberarea şi care continuă să trăiască pentru un motiv sau altul. Mai este, oare, nevoie să adăugăm că jivan-mukta nu este un om ca toți oamenii? Că el dispune de toate capacitățile şi facultățile cu care un om poate fi înzestrat în cele trei lumi? El poate tot ceea ce pot oamenii, dar şi tot ceea ce pot geniile[44] şi Zeii. Şi, asemeni geniilor şi

---

[40] Aceste diverse definiții aparțin lui O.Lacombe (concentrația perfectă), de P.Masson-Oursel (apogeul reculegerii) şi J.Filliozat (poziția psihismului).

[41] În *Techniques du Yoga* şi *Yoga, immortalité et liberté.*

[42] Cînd "intra în samadhi" Râma Krishna, conform informațiilor culese de la discipolii săi, ieşea din cele trei lumi şi vizita "brahma-loka".

[43] De unde şi denumirea de Laya-Yoga ("metodă ce conduce la disoluție") dată deseori Yogăi datorită capacității ei de a activa energia Kundalini.

[44] Este vorba de Gandharva (muzicieni celeşti), Apsaras (nimfe) etc, care trăiesc în lumea intermediară (între Pămînt şi Cer).

zeilor, nimic nu-l poate atinge sau afecta, căci el nu mai aparţine acestui Univers decît în mod cu totul şi cu totul fictiv. În acest fel, el este superior lui Indra, pe care îl poate învinge "cu un clipit din ochi".

Kaivalya

Această independenţă absolută a eliberatului în viaţă de lumea fenomenală care-l înconjoară (indiferent de lumea căreia el îi aparţine) este o stare denumită kaivalya, "izolare". Ea ne este propusă ca ţintă finală a Căii Yoga.

Este vorba despre o libertate totală: pasărea migratoare este, în sfîrşit, eliberată de firul care o ţinea prizonieră şi poate zbura după bunul său plac (sau se poate opri din zbor). Sufletul, detaşat de individualitate, îşi realizează "identitatea supremă" (ekatva); el se reîntoarce în acel atman universal şi unic, în care îşi regăseşte adevărata sa natură, ca fiind una cu Dumnezeu. În acest punct, tradiţiile sînt divergente: numeroase Upanishad promovează şi susţin ideea conform căreia sufletul eliberat îşi păstrează individualitatea şi va trăi alături de Dumnezeu (nu în Cer, alături de Zei, ci în ceea ce numim brahma-loka, adică acolo unde "sălăşluieşte" Unicul).

Această viziune a Eliberării este născută din mişcări dedicate acelei bhakti (devoţiunea faţă de un Dumnezeu personal) şi o regăsim ca atare chiar în Vedanta (tendinţă Ramanuja[45]). Ea este în perfect acord cu teismul din Yoga-Sutra şi din Bhagavad-Gita, cît şi cu tradiţia Sakta exprimată în tantrism. Nu se întîmplă însă acelaşi lucru cu Samkhya, care nu poate fi "recuperată" pe linia acestei tendinţe; este suficientă pentru aceasta identificarea lui Puruşa (spirit pur) cu Dumnezeu Suprem (ceea ce şi fac Upanishad-ele, acordînd titlu de maha-puruşa lui Shiva şi lui Vishnu). Cealaltă tradiţie, după care starea de Kaivalya este aceea în care sufletul eliberat realizează că este una cu sufletul universal, se regăseşte şi ea în Upanishade. Contradicţia nu este însă decît aparentă, atîta timp cît a trăi în Dumnezeu poate fi considerat tot ca un fel de uniune: Marele Zeu (puruşa înseamnă "mascul") sărută şi posedă în intimitate sufletul eliberat (imagine a Zeiţei înlănţuită de Shiva). Fie că este vorba de o identitate sau de o unire, starea de Kaivalya este o stare de uniune (în felul acesta traducerea termenului yoga prin "uniune" este pe deplin justificată).

Concluzie

Această scurtă introducere nu putea, şi nici nu trebuia să fie o expunere generală despre Yoga. Ne-am propus numai să furnizăm cîteva indicaţii utile unei optime lecturi a Upanishad-elor traduse în acest volum. Astfel, ne-am mulţumit doar cu unele scurte aluzii cu privire la puterile miraculoase (vibhuti) cu care sînt "gratificaţi" yoghinii pe parcursul ascensiunii lor către starea de Kaivalya. Va trebui să reţinem, totuşi, că aceste puteri miraculoase nu sînt decît realizarea sau perfecţionarea (siddhi) unor posibilităţi virtuale şi latente în orice profan. Fiecare dintre aceste puteri arată că o nouă etapă a fost depăşită. Atît şi nimic mai mult. Pe lîngă aceasta, puterile miraculoase pot deveni un mare obstacol în calea evoluţiei, căci orice oprire poate fi definitivă; ea este nu numai stagnare, dar şi pericol de prăbuşire.

Nu s-a spus nimic, sau aproape nimic despre raporturile ce se stabilesc între Yoga şi Budhism[46] sau între Yoga şi Jainism.[47] Să subliniem numai faptul că aceste religii, născute pe pămîntul Indiei, contribuie în mare parte la formarea specificului hinduismului: căile urmate de Mahavira (fondator al Jainismului) sau de Budha sînt tipice din acest punct de vedere. Ambii au experimentat diversele etape ale tehnicii yoghine: disciplinările, poziţiile, reţinerea suflului, meditaţia. Şi dacă este adevărat că mai tîrziu le-au respins (sau, mai bine zis, au coborît Yoga la un rang inferior, de disciplină individuală recomandabilă, dar nu obligatorie), nu este mai puţin adevărat, că exemplul lor a fost urmat de numeroşi discipoli. Budhismul a dat naştere unei şcoli anumite: Yoga

[45] Vezi O.Lacombe *L'Absolu selon Vedanta,* şi A.M.Esnoul, *Râmânuja* (Ed. du Serie, 1965).
[46] Expunere de ansamblu de către J.Filliozat, în volumul al doilea din *L'Inde classique* (Payot şi Imprimerie Naţionale).
[47] Expunere de ansamblu de către L.Renou (ibid.).

- cara[48] ("practică yoga"), recomandată în mod deosebit de maeştrii yoghini. Există, deasemenea, o jaina-yoga[49] care utilizează chiar vocabularul lui Patanjali.

La limită, am putea spune că nu există sector al gîndirii indiene care să nu fi fost afectat într-un fel sau altul, într-o mai mare sau mai mică măsură, de Yoga, şi în special de Yoga sub forma ei "tantrică". (Yoga tantrică este axată pe trezirea energiei Kundalini, pe identificarea acesteia cu Zeița şi unirea cu Dumnezeu, etc.). Această formă de Yoga a fost exportată în Tibet şi Indonezia, în timp ce China, Japonia şi sud-estul asiatic luau contact cu Yoga indiană prin intermediul budhismului, recunoscînd în ea anumite practici care le erau deja familiare (de exemplu, "reținerea suflului" practicată de daoişti[50]).

În India, mişcările religioase din ultimele secole utilizează toate Yoga, în sensul larg al termenului, cel mai adesea Yoga sub forma ei tantrică. Acest lucru este mai evident în Sahajiya. Adepții acestei şcoli de realizare spirituală (puternic implantată în Bengal, dar a cărei influență s-a făcut simțită în toată zona subcontinentală) sînt în căutarea a ceea ce ei numesc sahaja şi care nu este altceva decît o altă denumire a stării de kaivalya, grație unei serii întregi de practici împrumutate, în mare parte, din Yoga tantrică (difuziunea suflurilor, deschiderea cakrelor, trezirea energiei Kundalini, etc). Accentul este pus pe realizarea concretă a uniunii energiei interioare a adeptului (Kundalini, considerată ca fiind însăşi Marea Zeiță) cu Zeul suprem; aceasta este adevărata fericire - maha - sukha - care nu este altceva decît Eliberarea.

Mişcarea, de origine necunoscută, dar care datorează mult cultelor locale eliminate de brahmanism, a îmbrăcat mai întîi o formă budhistă. Ulterior după răspîndirea ei în India, adepții şcolii sahajiya s-au recunoscut ca fiind hinduşi, iar uniunea energei Kundalini cu Divinitatea a fost asimilată cu căsătoria eternă dintre Shiva şi Parvati (varianta shivaită), sau cu iubirea pastorală a lui Krsna pentru Radha (varianta vişnuită). Mai tîrziu, tot în Bengal, alte secte de inspirație vecină vor utiliza anumite practici din Hatha-Yoga; putem cita şcoala Bauls, care încearcă o sinteză dintre sufismul musulman şi bhakti hindusă, precum şi Natha-Siddha, care se dedică alchimiei. Numeroase alte curente, răspîndite pe aproape întreg teritoriul Indiei, vor adopta simbolismul uniunii şi vor utiliza un întreg arsenal de practici caracteristice disciplinei Yoga: reținerea suflului, meditația, trezirea energiei Shakti, etc. În acest context putem vorbi pe bună dreptate despre Yoga ca dimensiune esențială a hinduismului.[51]

În ciuda acestui fapt, ar fi prea puține de spus cu privire la succesul recent al disciplinei Yoga în lumea occidentală. Cunoscînd-o prin intermediul cărților despre Râmakrishna, Vivekananda sau Shri Aurobindo, occidentalii nu au reținut decît aspectele aşa-zis "practice" (gimnastică corporală, încetinirea ritmului respirator), fie în scopul obținerii "extazului"(?) fie, pur şi simplu, pentru a se menține "în formă". Să nu uităm însă că aceste poziții corporale sau practici nu înseamnă nimic dacă nu sînt precedate de o înțelegere şi respectare totală a ordinii disciplinărilor (yama şi niyama), şi dacă nu sînt ordonate în scopul obținerii stării kaivalya, prin intermediul retragerii simțurilor şi al disoluției gîndirii. Dar, mai ales, Yoga nu înseamnă nimic dacă nu este considerată în ansamblul ei şi prin integrarea ei într-o concepție despre lume (darcana), care nu poate şi nu trebuie să fie în sine, prin accesul direct la texte. Aceasta este scopul declarat al lucrării de față, cuprinzînd traducerile cîtorva dintre acele Upanishad care ne vorbesc despre Yoga.

---

[48] Vezi, de ex. *The Yogacara's Manual* (Rhys Davids).
[49] Vezi R.Willjams, *Jaina Yoga.*
[50] Expunere în H.Maspéro "Ls procédés de nourrir le principe vital dans la religion taoiste ancienne" (Procedeele de a hrăni principiul vital" în religia taoistă veche") în *Journal Asiatique,* 1937.
[51] Vezi J.Varenne, *Le Yoga et la tradition hindoue* (Yoga şi tradiția hindusă) la Denoel, 1973).

Adevărata natură a căii Yoga
(YOGATATTVA UPANISHAD)

Yogatattva este, fără îndoială, una dintre cele mai interesante Upanishad despre Yoga, şi aceasta din două motive: în primul rînd, expune foarte clar cele opt grade ale Yogăi clasice şi în al doilea rînd, insistă asupra diferitelor beneficii care pot fi căpătate printr-un esemenea exercițiu - nu numai starea de independență spirituală -Kaivalya, dar şi nenumăratele puteri supranaturale asupra cărora celelalte texte păstrează în mod voit discreția.

Pe lîngă acestea, poziția doctrinală a Yogăi este aici în mod net afirmată; credința într-un Zeu personal (aici Vishnu considerat maha-yoghin), voința de a spăla murdăria păcatului pentru a căpăta eliberarea din samsara (ciclu de renaşteri), refuz absolut al Scripturilor vedice ca modalitate de a obține eliberarea etc.

Planul adoptat poate fi considerat, "cronologic", deoarece urmează fidel derularea celor opt etape ale Yogăi. Autorii încep prin a explica circumstanțele în care sufletul a căzut în captivitate (strofele 5-6, apoi 9 şi urm.) şi nu uită să sublinieze faptul că Vedele nu pot aduce eliberarea (strofele 6 şi 7); aceasta este posibilă numai prin Yoga (strofele 14-16), sub diversele sale forme (strofa 18 şi urm.). Dintre toate aceste forme Hatha-Yoga (de fapt confundată cu Raja-Yoga) este cea mai înaltă (strofa 24 şi urm.). Cele opt grade sînt considerate şi prezentate succesiv.

Autorii trec cu uşurință peste primele etape (strofele 27-31), dar se opresc pentru a prezenta în detaliu pranayama (controlul respirației; strofele 27-41), care culminează cu reținerea prelungită a suflului inspirat (kumbhaka sau ghata) - este momentul în care se manifestă primele fenomene supranaturale (de ex. levitația) descrise pe larg în strofele 53-67. După controlul suflului urmează pratyahara - (retragerea simțurilor), de-abia menționată în strofa 68, apoi dharana (fixarea gîndirii într-un punct unic) care face să apară alte puteri supranaturale (strofele 69-75), printre care aceea de a putea călători după plac în spațiul cosmic (strofa 75). Se face însă observația că adeptul nu trebuie să dea în vileag deținerea acestor puteri; el va trebui mai degrabă să treacă drept prost (strofa 78) decît să se lase abătut din drumul său de întrebările cu care ar fi asaltat în cazul în care nu ar şti să păstreze secretul. Este prezentată şi descrisă apoi "cvintupla fixație" (strofa 84) care permite stăpînirea celor cinci elemente, etapă de trecere către dhyana (strofa 105), meditația profundă care aproape se confundă cu Enstaza - finală (samadhi), foarte pe scurt menționată în strofa 106. Ajuns în acest punct, adeptul aproape că şi-a atins țelul: el este eliberat (cu toate că este încă în viață: jivan-mukta, strofa 107) şi el se bucură de puterile cele mai neobişnuite, cum ar fi aceea de a se putea identifica cu Zeul Vishnu (strofa 110).

Upanishad dezvăluie apoi diversele "peceți" (mudra), diversele "contracții" (bandha), din care cele mai multe au un caracter pur tantric (Khecarin, Vajroli, Amaroli). Aceste gesturi, mai mult sau mai puțin acrobatice, au drept scop facilitarea meditației şi a reținerii suflului. Autorii Upanishad-elor oferă în strofa 130 şi următoarele, o evocare lirică a stării de eliberat-în-viață. Aceasta antrenează o descriere sugestivă a ciclului de morți şi renaşteri ("cea care a fost mamă, este astăzi soție, soția mîine va fi mamă la rîndu-i", strofa 132, comparat cu o roată hidraulică cu zbaturi (strofa 133). Virtuțile ataşate silabei OM sînt din nou enumerate (strofa 134 şi urm.) şi textul se încheie (strofa 135 şi urm.) cu menționarea, pe scurt a noțiunii de pace-linişte (shanti) de care se bucură "în deşert", adeptul care a atins starea de izolare spirituală (kaivalya), ca ultimă ştiință a practicii Yoga.

Adevărata natură a căii Yoga
(YOGATATTVA UPANISHAD)

1. Cu scopul de a-i ajuta pe adepți
să avanseze pe calea Yoga
am să-i expun aici principiile;
cel ce va auzi
şi îşi va însuşi această învățătură
va fi pentru totdeauna spălat
de murdăria oricărui păcat.

2. Vishnu, Marele-Adept,[1]
Marea-Ființă,[2] Marele-Ardent,[3]
iluminează Calea Adevărului
fiind al Universului suflet.

3. Într-o zi,
la El veni Demiurgul
şi îi ceru Lui,
după ce L-a preaslăvit,
să explice adevărata natură
a căii Yoga cea în opt grade.[4]

4. Iar Zeul Vishnu după ce l-a asigurat
că va explica aceasta foarte exact,
a grăit după cum urmează:

*

5. Sufletele individuale
sînt prizoniere ale bucuriei şi tristeții
care le afectează în această lume;
pentru a le elibera
de magia Iluziei[5]
trebuie să le dăm
cunoaşterea lui brahman,
grație căreia individul
va fi ferit de boală,
de bătrînețe şi de moarte
şi nu mai riscă să renască.

6. Această cunoaştere
este greu să o capeți,
dar ea este corabia[6]
care te va purta dincolo
de fluviul renaşterilor;
ea poate fi atinsă
pe o mie de căi diferite,
dar ea este Una în realitate,
suprem refugiu,
dincolo de care nimic nu există!
Unii îşi caută calea
în practica rituală
urmînd învățătura vedică:[7]
ignoranța îi face să cadă
în capcana ritualismului.
Nici preoții,
nici chiar zeii,
nu pot descrie
Realitatea inexprimabilă;
căci cum ar putea fi cunoscută de Scriptură[8]
această formă supremă
pe care numai sufletul o poate şti?

7. Nu! Acest brahman,
datorită căruia orice lucru,
de la înaltul Soare,
pînă la ulciorul cel mai umil
există în manifestare,
nu poate fi revelat de Scriptură.
Acela se manifestă prin el însuşi,
şi adevărata lui natură
există dincolo de cuvînt,
în toate formele sale,
atît umane cît şi divine![9]

---

[1] Titlul de maha-yoghin este de obicei acordat lui Shiva (adevăratul părinte al Yogăi), mai degrabă decît lui Vishnu.
[2] Maha-puruşa, expresie de origine epică utilizată în Samkhya (Introducerea).
[3] maha-tapas; cuvîntul tapas "ardoare, căldură, arsură" implică un anume eroism (entuziasm, "ardoare" în sens moral): ideea că asceza în Yoga nu este accesibilă omului de rînd.
[4] Cele opt anga (membre, capitole, etape) din Yoga lui Patanjali.
[5] Maya, "magie" fenomenală care învăluie adevărata natură a lucrurilor (care nu este alta decît atman-brahman).
[6] Tema corabiei cu ajutorul căreia este depăşit fluviul morții (sau al morților succesive) îşi are sorgintea în textele vedice (unde era prezentat sacrificiul ca o "corabie cu care se ajunge pe tărîmul nemuririi").
[7] Implicit în majoritatea textelor, refuzul manifestat de adepții Yogăi față de tradiția brahmanică, este aici în mod direct exprimat.
[8] Teza susținută aici este aceea că numai Acelaşi se poate cunoaşte: Zeii (oricît de înalt ar fi statutul lor), Scripturile (chiar şi revelate) nu sînt atman-ul care, doar el singur, poate cunoaşte atman-ul (vezi Introducerea).
[9] În analogie cu ideea precedentă: Absolutul (Brahman) este, prin definiție, inexprimabil. Este şi aceasta o temă favorită a Upanishad-elor: oricare ar fi definiția propusă pentru atman-ul brahman, răspunsul va fi: "Nu, nu aşa

8. Acela nu poate fi măsurat,
Acela este nemişcat,
Acela nu poate fi murdărit,
Acela nu suferă,
Acela transcede realitatea,

9. şi totuşi Acela suportă
efectele păcatului şi ale virtuții
atunci cînd ia forma
sufletului individual!
Dar oare cum e posibil[10]
ca sufletul universal
să ia forma
sufletului individual?

*

10. La început,
Sufletul universal
Care transcede orice formă de existență
Şi a cărui esență este cunoaşterea,
plutea deasupra apelor
asemenea unei brize uşoare[11]
în El s-a manifestat mai întîi Eu-l
rădăcina tuturor lucrurilor,
în care trei calități[12] se echilibrau
Lumina, Energia, Inerția;

11. de aici luară naştere
cele cinci elemente subtile
şi cele cinci elemente grosiere
care au evoluat din oul primordial;
iar cînd un asemenea ansamblu este afectat
de necazurile şi bucuriile existenței
îl numim jiva, adică suflet individual!
Astfel, sufletul individual,
prizonier în fiecare ființă
Îşi va regăsi adevărata sa natură de atman
atunci cînd eliberat va fi de obstacole:

12. dorința şi mînia,
frica, rătăcirea,
senzualitatea şi orgoliul,
pasiunea, faptul de a te naşte,
ca şi faptul de a muri,

13. mizeria şi durerea,
lenea, foamea, setea,
ruşinea şi îndoiala, nefericirea,
dezolarea şi oroarea.

*

14. Îți voi spune acum
cum poți elibera din lanțuri sufletul.
Fără practica Yoga
cum ar putea cunoaşterea
să asigure, doar ea,
eliberarea sufletului?[13]
Şi invers,
cum ar putea practica singură
fără fundamentul cunoaşterii
să asigure eliberarea?

15. Adeptul conştient de acest lucru,
dacă doreşte eliberarea,
se va strădui să capete cunoaşterea
şi în acelaşi timp să practice Yoga
aşa cum se cuvine
căci ignoranța este cauza nefericirii.[14]

16. Dimpotrivă, cunoaşterea arată calea
eliberării.
O dobîndim exersîndu-ne mai întîi
în raționamentul logic,[15]
prin el distingem
ceea ce trebuie să fie cunoscut.
Prin raționament vom înțelege
că obiectul cunoaşterii
este acel brahman - suprem şi fără seamăn.

17. Evidența ni-l arată

---

poate fi definit" (subînțelegînd: deoarece acesta este de nedefinit); conform Brhad Aranyaka Upanishad, pag.30.

[10] Afirmația conform căreia sufletul poate fi prizonier (ca o pasăre în colivie) este atît de paradoxală încît se impune o explicație: aici ea este suscitată de o obiecție venind din partea unui interlocutor fictiv.

[11] Imagine destul de rară în textele brahmanice; de obicei, Narayana (sufletul cosmic) pluteşte pe ape ca un ou de aur; conform L.Renou, *Hymnes spéculatifs* (n.a.).

[12] Cele trei guna din Samkhya (vezi Introducerea).

[13] Reluarea temei despre superioritatea Yogăi asupra Vedelor (semnificația cuvîntului este "ştiință").

[14] Este vorba aici, probabil, de un atac voalat la adresa poziției buddhismului, conform căruia sursa răului se află în dorință (sete, senzualitate) şi nu în ignoranță.

[15] Punct de vedere comun multor Upanishade despre Yoga. (vezi Introducerea).

Zeu indivizibil şi fără de pată,
Fiinţă, Conştiinţă, Beatitudine[16]
transcendînd cele trei momente cosmice:
creaţie, conservare, disoluţie
ca şi orice manifestare
şi orice cunoaştere!
Doar atît dacă ai şti ai dobîndit Cunoaşterea.

*

18. Îţi voi dezvălui acum adevărata Yoga.
Deşi unică, ea este totuşi multiplă
cel puţin în formele practicilor sale:

19. Mantra-Yoga, Laya-Yoga,
Hatha-Yoga, Raja-Yoga
sînt forme de Yoga[17]
pe care astfel le-am putea descrie:

*

20. Mantra-Yoga
constă în repetarea neîncetată[18]
12 ani la rînd
a unor formule şi litere-matrice;

21. vom obţine astfel treptat
ştiinţa şi puterea
de a ne putea face mici cît un atom;

22. Această formă de Yoga, însă,
nu convine decît adeptului
slab dotat intelectual.

*

23. Laya-Yoga,
Deşi în multe feluri descrisă,
Constă doar
în distrugerea[19] activităţii mentale.
Mergînd sau stînd,
Dormind sau mîncînd
adeptul meditează fără încetare
la Zeul cel fără de limite;
astfel el va putea distruge
activitatea mentală.
Aceasta este Laya-Yoga.

*

24. Şi acum despre Hatha-Yoga.
Cele opt grade ale sale[20]
Sînt înfrînările şi disciplinările,
posturile şi controlul suflului,
retragerea puterii simţurilor,
fixarea gîndirii,
în sfîrşit meditaţie profundă
urmată de Enstaza finală.

25. Vom adăuga la aceasta, trei grupe de
Peceţi[21]
şi diverse contracţii musculare.[22]

26. Aceste grade şi Peceţi sînt numeroase,
dar nu toate sînt obligatorii,
Din cele zece înfrînări,[23] de exemplu,
cea mai importantă este
abţinerea de la o hrană prea bogată;

27. tot astfel, cea mai importantă
din cele zece disciplinări[24]
este cea care îndrumă
către non-violenţă;[25]

28. în fine din numeroasele posturi
prezentate de Maeştri
optzeci sînt importante,
însă doar patru sînt necesare:

29. Perfecţiunea,[26] Lotusul
Leul şi Prosperitatea.[27]

30. În primul rînd adeptul va să ţină seama

---

[16] Sac-Cid-Ananda (cf. O.Lacombe, *L'Absolu selon Vedanta*).
[17] Definiţii în Introducere, Glosar.
[18] Practica japa.
[19] Semnificaţia cuvîntului Laya este "disoluţie".
[20] Descriere în Introducere.
[21] Mudra, gesturi caracteristice evocate în versurile următoare.
[22] Bandha (vezi Introducerea şi Glosarul).
[23] Yama (Glosar).
[24] Niyama (Glosar).
[25] Ahimsa, traducerile negative ("a nu face rău", "non-violenţă") ascund aspectul pozitiv si dinamic al termenului (vezi O. Lacombe: *Gandhi ou la force de l'âme*).
[26] Siddha - Asana.
[27] Bhadra - Asana.

de obstacolele ce va avea de depăşit
dacă doreşte progresul pe calea Yogăi.

31. Lenea şi trufia,
relele purtări,
practicarea magiei,
dorinţa de aur şi femei,
toate acestea nu sînt
decît iluzii în această lume;
adeptul conştient de aceasta
se eliberează şi scapă de ele.

*

32. Ca să-şi controleze în mod eficace suflurile,
adeptul instruit îşi va construi o colibă
cu o singură uşă
şi fără altă deschizătură;

33. înăuntru pămîntul va fi bine curăţat
şi stropit cu urină de vacă[28]
sau suc de lămîie,
pentru ca toate insectele să piară,
ţînţari sau păduchi;

34. va fi măturat pămîntul în fiecare zi,
şi tămîie va fi arsă aici;
coliba nu trebuie să fie
nici prea înaltă, nici prea joasă;

35. Adeptul va întinde pe jos
un covor: o piele de antilopă[29]
sau un strat de iarbă;
aici se va aşeza el în poziţia Lotusului
şi se va strădui să-şi controleze suflurile.

36. Ţinîndu-şi corpul drept,
adeptul va preamări mai întîi
cu mîinile împreunate
divinitatea aleasă;[30]

apoi, cu degetul cel mare al mîinii drepte,
îşi va bloca nara dreaptă,
care este orificiul canalului Pingala,
şi va trage uşor aer
pe nara stîngă,
- orificiul canalului Ida;

37. îşi va reţine atunci suflul
cît va putea mai mult,
apoi îl va da afară treptat, uşor,
pe nara dreaptă.

38. După aceea va inspira din nou,
pe nara stîngă
conducînd aerul pînă în burtă,
care se va umple treptat;
va sta astfel cît mai mult posibil,
apoi va da afară aerul pe nara dreaptă,
încet, fără grabă.

39. Va proceda astfel,
inspirînd pe o nară,
expirînd pe cealaltă,
alternativ şi, mereu,
reţinîndu-şi suflul
cît va putea mai mult.

40. Pentru a măsura ritmul respirator
vom utiliza ca unitate
timpul necesar unui om
să-şi maseze rotund genunchiul,
apoi să pocnească din degete.

41. Inspiraţia pe nara stîngă
va dura şaisprezece măsuri
reţinerea suflului
şaizeci şi patru de măsuri

42. În sfîrşit, expiraţia pe nara dreaptă
treizeci şi două de măsuri.
Tot astfel inversînd succesiunea respiraţiei pe
nări.
Vom proceda în felul acesta
de patru ori pe zi.

43. dimineaţa, la prînz, seara, la miezul nopţii,
încercînd de fiecare dată
cel puţin de optzeci de ori ţinerea suflului.

44. După numai 3 luni

[28] Deoarece tot ce provine de la vaci este protector, iar urina de vacă este renumită pentru eficienţa cu care apără de insecte.
[29] Pielea de antilopă este unul din semnele distinctive ale celui care practică renunţarea (vezi L. Dumont, *Le renoncement dans les religions de l'Inde,* în Homo Hierarchicus).
[30] Orice hindus se recomandă printr-o Divinitate, aleasă dintre cele 33 de milioane de Zei; este vorba de istadevata ("divinitate aleasă").

cele două canale Ida şi Pingala
vor fi pe deplin purificate
şi aceasta va fi vizibil
în însăşi constituția adeptului:

45. va deveni subtil, luminos,
focul digestiei va arde mai tare
şi va pierde din greutate.

*

46. Adeptul care practică astfel
cu înțelepciune, se va abține
să consume alimente piperate,
renunțînd chiar la sare şi muştar
şi, în general, la hrana
grea, acră, astringentă sau acidă;

47. va evita să mănînce
prea multe legume;
se va feri
de pasiuni şi de femei;
nu va călători,

48. va evita să facă baie dimineața,
să postească cînd şi cît nu e cazul
şi se va abține de la orice ar putea
să declanşeze excreții corporale excesive.

49. Dimpotrivă, o dietă cu lapte
şi unt decantat
este recomandată,
precum şi cereale fierte,

50. bob sau orez;
toate aceste alimente sînt recunoscute
ca favorabile practicii yoga.

51. Urmînd aceste reguli
adeptul va reuşi să-şi rețină suflul
cît va voi de mult;
numim aceasta Reținerea Perfectă.[31]
Inspirația şi expirația
vor fi atunci ca şi înlăturate;
cel ce stăpîneşte această tehnică
va reuşi orice
pe tărîmul celor trei lumi.

[31] Kebala - kumbhaka.

52. Cînd suflul este astfel ținut
trupul va transpira din belşug
şi un masaj va fi necesar.
Mai tîrziu, el va începe să tremure
atunci cînd stă
în postura Lotusului.

53. Perseverînd în continuare în acest tip de practică,
apare fenomenul numit "broasca":
adeptul stînd în Lotus
va zvîcni şi va face salturi ca o broască.

54. Apoi salturile încetează,
dar corpul se va ridica în aer;
şi tot în poziția Lotus şezînd
adeptul se va deplasa prin aer neatingînd pămîntul!

55. Şi încă vor apărea
multe alte fenomene supraomeneşti,[32]
dar adeptul nu va face caz de asta;
numănui nu va spune
cum corpul său este izbăvit
de multe mizerii trupeşti

56. căci somnul îi va fi de acum mai scurt,
excrețiile corporale vor fi la minim reduse,
va fi scutit de hemoragii,
de salivări, de sudori abundente,
de mirosuri neplăcute şi de multe altele încă;

57. Şi dacă va merge mai departe
în practica reținerii suflului,
va dobîndi curînd o forță miraculoasă
care îi va permite

58. nu numai să călătorească
la bunul plac pe tot pămîntul,
dar el va deveni mai puternic
decît orice creatură.

59. Tigri, pantere, elefanți,
bivoli sălbatici, lei,

[32] Toate sînt siddhi: remarcăm faptul că aceste "perfecțiuni-realizări" (în sensul de "puteri supranaturale") apar mecanic, într-o manieră involuntară. Numai atunci cînd le-a căpătat în acest fel, adeptul poate să le reproducă prin voință proprie şi să le utilizeze dacă doreşte acest lucru.

îi va putea ucide doar cu un bobîrnac!

60. Şi fiindcă el va fi atunci
frumos ca însuşi Zeul Iubirii,
femeile vor fi atrase
şi vor tînji după dragostea lui;

61. însă el se va abține
pentru a nu-şi risipi sămînța.
Da, să se ferească de partea femeiască:

62. dacă nu-şi va risipi sămînța
trupul său va păstra doar mirosuri plăcute.

63. În singurătatea sa
adeptul va practica constant
repetiția silabei OM,
alungind mult vocala:
astfel va şterge el păcatele
săvîrşite înainte de a urma calea yogăi;

64. OM înlătură Răul
şi elimină obstacolele pe calea Yoga;
de aceea repetarea neîncetată
a silabei sacre
este o practică eficientă
pentru cel ce urmează calea Yoga.

65. Se continuă apoi cu "Ulciorul",[33]
exercițiu pentru controlul suflurilor:
adeptul se va strădui să unească[34]
cuplul inspirație-expirație
cu cel al gîndirii şi inteligenței
ca şi suflet individual-suflet universal
înlăturînd opoziția dintre ele.

66. Pentru a reuşi, iată ce trebuie să facă:
va practica Reținerea suflului
aşa cum a fost ea descrisă,
dar numai timp de o pătrime
din durata sa;

67. dacă doreşte Reținerea Perfectă,
o va face pe zi o singură dată,
la răsăritul sau la apusul Soarelui.

*

68. Cît priveşte al 5-lea grad al Yogăi,
care constă în retragerea[35]
puterii simțurilor şi acțiunilor,
pentru a distruge orice dorință.
Adeptul practicii Hatha-Yoga îl va realiza,
practicînd Reținerea suflului.

69. Şi acum al şaselea grad
şi anume: fixarea gîndirii,[36]
sau concentrarea atenției
asupra unui obiect unic.

70. Oricare ar fi viziunea
pe care ochii săi o vor vedea,
adeptul va trebui să o recunoască
ca fiind propriul său suflet;
oricare ar fi sunetul
pe care urechile sale îl vor auzi,
adeptul va trebui să-l recunoască
ca fiind propriul său suflet;

71. oricare ar fi mireasma
pe care nările sale o vor percepe,
adeptul va trebui să o recunoască
ca fiind propriul său suflet;
oricare ar fi gustul
pe care limba sa îl va simți,
adeptul va trebui să-l recunoască
ca fiind propriul său suflet;

72. oricare ar fi atingerea
pe care pielea sa o va simți
adeptul va trebui s-o recunoască
ca fiind propriul său suflet;
astfel el va fixa asupra sufletului său
atenția facultăților senzoriale.

73. Un astfel de efort va fi făcut
în fiecare zi timp de trei ore
cu insistență şi mereu perfect treaz;

---

[33] Ghata, o variantă a exercițiului kumbha (vezi nota 31). Remarcăm faptul că kumbha înseamnă "vas".
[34] ???

[35] Pratyahara: Upanishad pare să spună că aceasta se operează de la sine, prin simpla practicare a reținerii suflului.
[36] Dharana, aici fiind prezentată ca fiind identică cu ekagrata (atenția concentrată asupra unui singur obiect).

atunci adeptul cu siguranță va vedea
cum se nasc puteri miraculoase în gîndirea sa:[37]

74. va auzi de departe, va vedea de departe,
va străbate distanțele instantaneu;
va dobîndi perfecțiunea limbajului
și va putea să ia orice formă,
după cum va putea să se facă invizibil,
dacă dorește aceasta;
numai cu ajutorul noroiului și urinei
va putea preschimba în aur
arama sau orice alt metal;[38]

75. adeptul va putea chiar,
dacă va persevera în practicarea
fixării gîndirii,
să obțină puterea miraculoasă
de a călători în spațiul cosmic;

76. totuși, adeptul
a cărui inteligență este îndreptată
spre realizarea completă pe calea Yoga
va considera aceste puteri excepționale
obstacole pe drumul
care duce la Realizare:

77. el nu va căuta cu tot dinadinsul aceste puteri,
iar cînd le va avea,
nu-și va face din ele un titlu de glorie
dacă se vrea un adevărat Maestru de Yoga.

78. Dimpotrivă,
pentru a-și ține în secret puterile
se va purta în lume
ca și cum ar fi om de rînd,
sărac cu duhul[39] sau chiar surdo-mut.

79. Neofiții, într-adevăr
pun tot felul de întrebări
și, dacă adeptul ar voi să le răspundă,
ar pierde din vedere propria sa acțiune
aceea de a progresa pe calea Yogăi
fără a se preocupa de lumea din afară.

80. El trebuie să insiste zi și noapte,
în controlul suflurilor
așa cum îl învață guru:[40]
astfel va dobîndi stăpînirea.

81. O astfel de etapă nu poate fi
cu ușurință depășită,
voința nu este suficientă,
cu atît mai puțin vorbăria!
Ea nu va fi depășită
decît printr-un efort constant
îndreptat spre realizarea în Yoga.

82. Urmează apoi Paricaya[41]
datorită acestei practici, suflul
se asociază cu Focul Fundamentului[42]
apoi este condus de adept
pînă în Suşumna;
suflul și focul pătrund aici
după ce ce au luat forma și funcția
Energiei încolăcite.

83. Tot aici pătrunde
și spiritul adeptului,
care de acum înainte va urma
această cale majoră:
Paricaya se realizează efectiv
atunci cînd spiritul și suflul
intră împreună în Suşumna.

*

84. Cele cinci elemente sînt Pămîntul,
Apa, Focul, Aerul, și Eterul;
în raport cu acestea
există o Fixare a Gîndirii
îndreptată asupra celor cinci zei
Brahman, Vishnu, Rudra,
Ishvara, Sadashiva,
care de aceea se numește "Cvintupla Fixare".

---

[37] Fiecare siddhi reprezintă perfecționarea (supranaturală) a unei puteri existente deja în stare virtuală într-o individualitate (vezi Introducerea): există deci, anumite siddhi mentale (enumerate aici) ca și corporale (nota 32).
[38] Există legături certe între Yoga și Alchimie (Vezi Introducerea).
[39] Tema (prezentă în numeroase tradiții) a sfîntului (sau inițiatului) care disimulează gradul înalt de realizare spirituală la care se află, prefăcîndu-se a fi debil mintal.
[40] Maestrul spiritual sub a cărui îndrumare adeptul progresează pe calea Yogăi (se știe că aceasta nu poate fi practicată fără un ghid), Introducere.
[41] Cuvîntul înseamnă "familiaritate" (în ideea de comerț obișnuit, asociație etc.).
[42] Situat în Svadhiṣthana - Cakra.

Iată în ce constă aceasta:

85. În corpul adeptului
partea dintre talpa piciorului şi genunchi
este asociată elementului Pămînt;
Pămîntul este pătrat,
şi de culoare galbenă;
el este simbolizat
prin silaba LAM;
adeptul va face să intre suflul
în partea din corp care ține de Pămînt,
în asociere cu silaba LAM;

86. atunci el meditează asupra lui Brahman,
Zeul de culoarea aurului,
cu patru fețe şi patru brațe,
reținîndu-şi suflul
de cinci ori cîte 24 de măsuri;[43]
prin acest procedeu adeptul
va stăpîni elementul Pămînt
şi se va proteja de moarte pe pămînt.

87. În corpul adeptului
partea cuprinsă între genunchi şi anus
este asociată elementului Apă;
Apa are forma unei semiluni,
şi este de culoare albă;
simbolul său este silaba VAM,
adeptul face să intre suflul
în partea din corp ce ține de Apă,
în asociere cu sunetul VAM;

88. va medita atunci asupra lui Vishnu
Narayana, Zeul cu patru brațe,
care poartă o diademă de cristal
şi un veşmînt de mătase albă,
în timp ce-şi va reține suflul
de cinci ori cîte 24 de măsuri;

89. astfel va fi spălat de păcatele sale;
apa nu mai prezintă pentru el pericol
şi el se protejează de moarte în apă.

90. În corpul adeptului
partea cuprinsă între anus şi inimă
este asociată elementului Foc;
Focul are formă de triunghi,
este de culoare roşie
şi simbolul său este silaba RAM;

91. adeptul va face să pătrundă suflul
în partea din corp ce ține de Foc
în asociere cu sunetul RAM;

92. va medita atunci asupra lui Rudra
Zeul cu trei ochi,
care împlineşte orice rugăciune,
strălucitor ca Soarele răsărind;

93. meditînd asupra acestui zeu haric
al cărui cap este acoperit de cenuşă,
adeptul îşi va reține suflul
de cinci ori cîte 24 de măsuri;

94. prin acest procedeu, adeptul
va fi pentru totdeauna ferit de foc;
corpul său aruncat în jar,
nu va fi consumat.

95. În corpul adeptului
partea cuprinsă între inimă şi sprîncene
este asociată elementului Aer;
Aerul are formă hexagonală,
este de culoare neagră
şi simbolul său este silaba YAM;

96. adeptul va face să pătrundă suflul
în partea din corp ce ține de Aer,
în asociere cu sunetul YAM;

97. va medita apoi asupra lui Ishvara
omniscientul, omniprezentul,
reținîndu-şi suflul
de cinci ori cîte 24 de măsuri,

98. prin acest procedeu, adeptul
obține posibilitatea
de a se mişca în spațiu
la fel de liber ca aerul;
aerul nu mai prezintă
pentru el nici un pericol.

99. În corpul adeptului,

[43] Măsură de timp (ghatika) descrisă în strofa 40

partea cuprinsă între sprîncene
şi vîrful capului
este asociată elementului Eter;
Eterul este în formă de cerc
are culoare albăstruie,
iar simbolul său este silaba HAM;

100. adeptul va face să pătrundă
suflul în partea corpului ce ține de Eter
în asociere cu sunetul HAM;
el va medita apoi
asupra lui Shiva,
Zeul maiestății, protectorul
care are aparența unei picături-de-lună
şi seamănă cu însuşi Eterul;

101. va medita apoi asupra lui Sadashiva[44]
de culoarea cristalului limpede,
cu creştetul împodobit de o semilună;
asupra zeului cu cinci capete,
şi fiecare față avînd cîte trei ochi;
asupra zeului cu zece brațe
încărcate de arme şi împodobite cu giuvaeruri;

102. asupra zeului al cărui corp
este pe jumătate al lui Uma[45]
asupra Zeului care împlineşte rugăciunile,
da, asupra lui Shiva,
cauza primă a Universului
adeptul va medita ținîndu-şi suflul;

103. astfel va obține el puterea
de a călători în spațiul cosmic
bucurîndu-se oriunde s-ar opri
de o beatitudine nesfîrşită.

104. Astfel trebuie practicată
Cvintupla Fixare:
obținem prin ea,
un mare renume;
pentru adeptul care o practică
nu mai există moarte
căci de-acum nimic nu-l mai poate atinge
chiar de-ar fi să se destrame universul!

[44] Shiva Eternul, una din formele Marelui Zeu (Mana adică Shiva însuşi).
[45] Una din denumirile Zeiței, soția lui Shiva.

*

105.Următoarea etapă
pe calea Yoga
este meditația profundă[46]
care se practică reținînd suflul
de 60 de ori cîte 24 de măsuri;

106. meditația se numeşte "cu suport"[47]
căci are ca obiect o divinitate.
Practicînd-o, cîştigăm
tot felul de puteri miraculoase,
ca aceea de-a putea reduce corpul
la dimensiunile unui atom.
Cînd ajunge să practice
meditația numită "fără suport"[48]
adeptul atinge în 12 zile
scopul suprem al practicii Yoga,
care este Enstaza finală.[49]

107. Va fi de-acum un eliberat în viață[50]
grație puterii sale de a-şi reține suflul
atîta cît doreşte
şi faptului că sufletul său individual
a putut să se unească cu Sufletul universal.

108. Va putea de-acum înainte, dacă doreşte,
să-şi abandoneze corpul şi pe veci să
odihnească
în sînul supremului brahman,
sau, dimpotrivă, să-şi păstreze
integritatea corporală;

109. el poate, dacă vrea, să străbată
lumile grație puterilor sale,
ca aceea de a se deplasa
după bunul său plac;

110. el poate, numai să vrea,
să devină Zeu
şi să se bucure de plăcerile Cerului,
sau să se transforme după plac

[46] Dhyana.
[47] Sa-guna: "cu calitate, suport", adică cu obiect (foarte frecventă este expresia "cu suport").
[48] Nir-guna, "fără obiect" (vezi Introducerea).
[49] Samadhi.
[50] Jivan-mukta: "unul care a atins eliberarea dar a rămas încă în viață" (asupra acestei stări paradoxale vezi O. Lacombe, *L'Absolu selon Vedanta,* pag.356 şi urm.).

în om, animal, sau chiar geniu,
să devină leu, tigru, elefant sau cal,
să atingă chiar starea
de Dumnezeu Suprem.

111. Aceste metamorfozări
nu sînt decît rezultatul
unor diverse practici,
scopul ultim rămînînd, totuşi,
acela de a atinge starea
de izolare totală.

*

112. Şi acum despre Peceți:
Contracția Maiestoasă[51] se practică astfel:
adeptul îşi aşează piciorul stîng sub sex

113. ținîndu-şi piciorul drept cu ambele mîini,
înclinînd capul
pînă ce bărbia atinge pieptul;

114. el inspiră şi-şi reține suflul
cît poate de mult, apoi expiră;

115. va relua totul de la-nceput
inversînd poziția: de fiecare dată
piciorul ținut cu ambele mîini
va fi pus pe coapsa opusă.

116. "Marea Perforare" este[52]
o variantă a Contracției Maiestoase,
şi constă în blocarea cu bărbia la piept
a aerului aspirat,
prin Gestul Purtătorului de Lațuri,[53]

117. cu scopul de a umple pe de-a-ntregul
cele două canale Ida şi Pingala.
Adepții cei mai avansați
practică cu plăcere Perforarea.

118. În ceea ce priveşte Pecetea Păsării[54]
aceasta constă în a întoarce
extremitatea limbii spre înapoi,
pînă cînd ea se va situa
în fundul gîtului, în spatele glotei;
se practică fixînd atenția
asupra punctului situat
între cele două sprîncene.

119. Se cunoaşte de asemenea
contracția aşa-numită "a Zburătorului"[55]
datorită căreia suflul urcă
prin Suşumna, pînă în creştetul capului;

120. şi se mai cunoaşte
Contracția Matricei;[56]
datorită căreia Apana este împins în sus,
datorită unei contracții a regiunii genitale
realizate cu ajutorul călcîielor;

121. tot astfel,
Contracția Bazei[57]
prin care cele 2 sufluri
se identifică cu vocala O[58]
şi cu nazalizarea ei (M),[59]
scopul suprem al practicii Yoga.

122. În ceea ce priveşte Poziția inversă[60]
ea place adepților avansați
deoarece îi fereşte de anumite boli
ale corpului şi spiritului;

123. Dacă se practică în fiecare zi
Focul digestiei va arde mai bine
şi va trebui consumată
mai multă hrană decît de obicei,
în lipsa căreia focul digestiei
ar consuma însuşi corpul;

124. cu capul în jos, cu picioarele în aer,
adeptul va rămîne aşa, cu trupul drept,

---

[51] Maha - bandha: contracție musculară.
[52] Maha - vedha: un alt tip de contracție musculară.
[53] Jalandhara-bandha.
[54] Khecari - mudra, practică importantă foarte des descrisă (vezi Introducerea).
[55] Uddiyana – bandha.
[56] Yoni - bandha: aici yoni (= matrice) desemnează în ansamblu genitală.
[57] Mula - bandha.
[58] Aici identificată cu nada (vezi Amrta - bindu Upanishad).
[59] Aici identitate cu bindu (vezi Amrta - bindu Upanishad, sloka 6).
[60] Viparita - karani, un alt tip de pecete sau contracție musculară; o altă denumire este sirsa - asana, deoarece constă în a sta pe cap cu picioarele în aer şi cu corpul foarte drept.

timp de un minut, în prima zi,
două minute în a doua zi,
şi tot aşa, mărind progresiv
durata exercițiului;

125. în trei luni
ridurile şi părul cărunt vor dispare,
şi dacă adeptul va practica
Poziția inversă, trei ore pe zi,
el nu va mai muri niciodată.

126. Există apoi "Pecetea Trăsnetului":[61]
cine o practică capătă toate puterile
şi realizarea supremă se află

127. într-un fel, la îndemîna lui;
el cunoaşte trecutul şi viitorul,
iar beneficiile obținute
de cel ce practică Pecetea Păsării
el le va dobîndi, fără îndoiala.

128. O variantă este Amaroli,
care constă în a bea propria urină,
din care se păstrează un sfert,
cu care se stropeşte trupul
în timp ce se practică Pecetea Trăsnetului.

129. Cînd adeptul a depăşit
toate aceste etape, fără excepție
el poate spune că a stăpînit
în mod complet Raja-Yoga;

130. el este în sfîrşit, eliberat
de impulsurile pasionale
şi ştie să distingă
spectatorul de spectacol;[62]
a devenit un Mare Adept,[63]
o Mare Ființă, un Mare Ascet;
el este Vishnu-însuşi;
pe drumul care duce la Absolut
străluceşte ca o flacără,
el, care este de-acum înainte,
un Mare Spirit!

[61] Vajroli, "pecete" cu caracter tantric.
[62] Unul din scopurile Yogăi (ca şi în Vedanta) este acela de a distinge spectatorul (atman) de spectacol (lumea fenomenelor).
[63] Terminologia (maha-yoghin etc.) este aici aceeaşi cu cea din strofa 2.

131. Copilul apucă sînul mamei
şi este fericit:
este acelaşi sîn care l-a hrănit
într-o viață anterioară;

132. bărbatul simte plăcere
în matricea soției sale;
este aceeaşi matrice care l-a conceput
într-o viață anterioară;
Cea care a fost mamă
este acum soție,
iar soția, mîine,
va fi la rîndu-i mamă;

133. Cel ce a fost tată
este astăzi fiu,
şi fiul, mâne, va fi tată la rîndu-i;
Astfel, printr-o greşeală a samsarei,[64]
oamenii sînt ca apa
într-o roată hidraulică!

134. Trei[65] sînt lumile,
trei Vedele,
trei împreunările rituale,
trei tonurile;
trei sînt Focurile sacrificiului,
trei calitățile naturale;[66]
şi toate aceste triade au ca fundament
cele trei foneme[67] ale silabei OM;

135. Cine cunoaşte această triadă,
la care trebuie adăugată
rezonanța nazală,[68]
îl cunoaşte pe Acela
pe care universul întreg este țesut,[69]

[64] Ciclu de morți şi renaşteri succesive, comparat deseori, ca în cazul de fată, cu o roată hidraulică: apa (sufletul) sălăşluieşte la infinit aceleaşi zbaturi (corpuri).
[65] Diversele triade citate aici sînt: triada lumilor (pămînt, spațiu, cer), a Vedelor (Rig, Yajni, Sama), a joncțiunilor (dimineață, prînz, seară), a tonurilor (sau accentelor: ascuțit, grav, circumflex).
[66] Cele trei guna din samkya (conform A.M.Esnoul, *les Strophes du Samkya,* pag XXII).
[67] A + U (= 0) + M
[68] Simbolizarea printr-un punct deasupra lui M (sau, în scriere nagari, deasupra lui O). ॐ
[69] Vezi, de exemplu, Brhad Aranyaka Upanishad.

Acela care este Adevărul
şi Realitatea Supremă!

136. Tot astfel cum parfumul e în floare,
untul în lapte,
uleiul în susan
şi aurul în minereu,

137. lotusul se află în inimă:
înclinat în jos,
îşi înalţă tulpina
şi are la bază un însemn:
în mijlocul său, spiritul odihneşte;

138. Cînd, spunînd"OM",
adeptul pronunţă vocala A,
lotusul se ridică
şi este străpuns cînd pronunţă U;

139. Cu nazala M, OM este completă,
prelungită de rezonanţa
în formă de semilună:

140. Sub aparenţa Verbului pur[70]
este acolo brahman, indivizibil,
prin care răul este distrus;
sufletul astfel "înhămat" la Yoga
îţi atinge scopul suprem.

141. Şi, după cum o broască ţestoasă[71]
îşi retrage în ea însăşi
mîinile, picioarele, capul,
tot astfel adeptul care si-a umplut corpul
îşi retrage în el simţurile,
odată cu aerul inspirat.

142. Cînd cele nouă porţi[72] sînt închise,
suflul inspirat se ridică,
apoi rămîne nemişcat în centrul corpului
ca flacăra unei lămpi.

143. Atunci adeptul stă în pustiu[73]
în linişte

144. va găsi aici certitudinea[74]
pentru că va cîntări orice lucru
după măsura sufletului,
şi va fi scutit de rău
datorită ajutorului eficace
dăruit de Yoga.

*

Aceasta este Upanishad.

[70] Brahman ca Verb (sabda - brahman, vezi M. Biardeau, *Philosophie de la Parole*).
[71] Imaginea retragerii simţurilor realizată prin Pratyahara.
[72] Organele de simţ (urechi, nas etc.) şi orificiile naturale (anus etc).
[73] Adeptul se află în starea de izolare spirituală integrală (kaivalya) care este scopul suprem în Yoga.
[74] Adeptul nu se va îndoi niciodată de adevărul doctrinei şi practicilor primite ca învăţătură de la maeştrii săi.

Meditația perfectă
(DHYANABINDU UPANISHAD)

Acest text este, fără îndoială, unul dintre cele mai importante din grupa Upanishad-elor dedicate doctrinei Yoga. Şi afirmînd aceasta avem în vedere nu numai lungimea sa (o sută şase strofe, la care se adaugă o interpolare echivalentă a patruzeci de strofe) ci, mai ales, bogăția conținutului unde găsim, alături de învățături fundamentale, indicații practice bazate în mod vizibil pe experiență.

Încă de la început, poziția filosofică a autorilor poemului este afirmată cu violență: orice păcat, oricît de mare ar fi el, poate fi șters prin practica meditației, dhyana-yoga; este acesta un fel de a spune că yoga transcende morala şi că adepții se plasează, prin simplul fapt că sînt yoghini, dincolo de bine şi de rău. Poziția este analoagă celei adoptate de anumite secte tantrice "de mîna atingă"; şi acesta nu este, în mod sigur, un hazard, după cum o dovedesc atît experiențele erotice sugerate în text (strofa 83 şi urm.) cît şi speculațiile asupra unirii spermei cu sîngele menstrual în momentul contactului ritual.

Upanishad debutează cu o celebrare a silabei OM identică cu sábda-brahman (Absolutul ca Verb) şi cu atman (Sufletul lumii). În această calitate OM reuneşte în ea însăşi întregul univers (strofele 9-12), sau, mai exact, ființele şi lucrurile sînt suportate de ea, aşa cum perlele unui colier sînt susținute de firul pe care sînt înşirate (imaginea lui sutratman) - strofa şase; sufletul cosmic este unic, cu toate că numărul fenomenelor este infinit - strofa opt. A cunoaşte acest adevăr înseamnă a fi eliberat de ciclul renaşterilor succesive (samsara). În încheiere, Upanishad ne dezvăluie faptul că sufletul nu este altul decît Domnul, Zeul (Vasudeva), care străluceşte în fiecare dintre noi (str.28).

Trecem acum la o altă temă, obişnuită în acest tip de texte: Pasărea (hamsa). Sufletul care nu a realizat încă adevărata sa natură se aseamănă cu o pasăre aflată în captivitate. Legată cu o sforicică de unul din picioare, pasărea se agită, zburînd ici-colo, fără a putea însă să-şi ia cu adevărat zborul spre înălțimi (str.61).

Pentru a elibera sufletul-pasăre este necesară o disciplină a respirației (însoțită de practicarea meditației), cu scopul de a face să circule cele cinci sufluri vitale prin canalele corpului subtil şi prin diferitele centre (cakra). Toate acestea nu constituie decît o prefigurare a trezirii energiei Kundalini, singura capabilă să asigure adevărata eliberare. În vederea atingerii acestui scop, textul oferă nu numai o descriere a etapelor obişnuite din yoga clasică (concentrarea gîndirii într-un punct unic, retragerea simțurilor, meditația), ci şi o largă prezentare a diferitelor contracții musculare (bandha - str.74) şi a "peceților" (mudra).

Acestea din urmă sînt, într-adevăr, gesturi foarte dificil de realizat. Cea mai dificilă mudra, pe care Upanishad-ele (ca şi numeroase alte texte) o numesc Pecetea Păsării (khecari-mudra), constă în replierea limbii pînă cînd vîrful acesteia pătrunde în Caverna craniului (faringe). Secrețiile faringiene sînt asimilate ambroziei, (amrta); adeptul care va reuşi culegerea lor va dobîndi nemurirea. Simultan este descrisă practicarea unei alte peceți, pe care textul nu o numeşte, dar care este foarte bine cunoscută: vajrolimudra; adeptul, în unirea cu partenera sa, realizează unirea dintre sînge (menstrual) şi spermă, imagine a îmbrățişării eterne dintre Shiva si Zeiță.

O lungă interpolare (poartă numărul 93, dar este echivalentă cu aproximativ 150 de versuri) reia, explicitînd în acelaşi timp, tema sufletului captiv care se odihneşte, pe rînd, pe cele opt petale ale lotusului inimii. Fiecare dintre aceste petale poartă răspunderea unui anumit tip de motivație psihologică (de ex., petala Sudului este sediul mîniei).

În încheiere (str.94 si urm.), *Dhyanabindu Upanishad* continuă cu descrierea anumitor practici legate de percepții vizuale şi auditive. Prin mijlocirea meditației adeptul poate vedea culorile celor cinci sufluri şi poate auzi sunetul - primordial (nada) a cărui natură (dhvani) diferă în funcție de traseul suflului care se înalță prin canalul central al corpului subtil (Suşumna). Beneficiul scontat este atingerea țelului suprem în Yoga: stare numită *Kaivalya,* în care spiritul se bucură de o izolare completă şi perfectă (de acum înainte, nimic nu-l mai leagă de lumea fenomenală).

Meditația perfectă
(DHYANABINDU UPANISHAD)

1. Înalt cît muntele
lung cît o mie de leghe
este păcatul[1] acumulat de-a lungul vieții!
Doar practica meditației
îl poate distruge
nu există altă cale

2. Silaba-germene
are deasupra un punct
şi o semilună;[2]
ea este sonoră,
dar dacă o distrugem
nu mai rămîne decît absolutul,
tăcut.

3. Sunetul[3] care nu se aude
pentru că este dincolo de sunet,
adeptul care-L va găsi
va fi eliberat de îndoială.

*

4. Firul de păr desfăcut într-o mie;
jumătatea unei fracțiuni
şi a unei fracțiuni din aceasta
şi aşa mai departe,
la capătul acestor diviziuni
rămîne Acela, fără de pată.[4]

5. Ca şi parfumul în floare,
untul în lapte,
uleiul în susan,
aurul în minereu,
Acela este în toate.[5]

6. Şi ființele, toate cîte sînt,
sînt pătrunse de suflet[6]
ca perlele de firul de ață.
Spiritul calm, gîndirea clară,
care-l cunoaşte pe brahman
îşi află în El propriul sprijin.

7. Da, ca şi uleiul din semințe
ca şi parfumul din flori,
Sufletul este în corpul omului,
pe care-l învăluie şi-l locuieşte[7]!

8. Copacul este multiplu,
dar umbra lui e una singură:
în orice realitate,
fie ea unică sau multiplă,
Sufletul este prezent.

*

9. Cei ce doresc Eliberarea
meditează asupra acestui Tot,
brahman,[8]
Monosilaba OM.

În fonemul A,
prima parte[9] a Monosilabei,
s-au născut şi se vor dizolva

10. Pămîntul, Focul, Rg-Veda
exclamația Bhur[10]
şi Brahman Creatorul;

---

[1] Vom remarca că nu este vorba aici de *karman,* acumulat în vieți succesive, ci de răul (papa) comis în decursul uneia singure.
[2] Este vorba, în mod cert, de silaba OM, care, în scriere nagari ॐ, este notată doar prin semnul vocalei O, avînd deasupra o semilună şi un punct marcînd nazalizarea (M) a vocalei.
[3] Sabda-brahman (vezi M.Biardeau, *Théorie de la connaissance et philosophie de la parole dans le brahmanisme classique*).
[4] Lipsit de orice calitate, deci de orice limitare sau îngrădire.
[5] *Acela* (atman-brahman) reprezintă tot ceea ce este mai bun şi mai esențial în toate lucrurile (deci şi în om).
[6] Atman, ca suport al tuturor ființelor.
[7] Ideea prezentată este aceea că atman este în acelaşi timp interior şi exterior omului, în acelaşi timp imanent şi transcendent etc.
[8] Brahman, simbolizat aici de silaba OM, este el-însuşi întregul univers, deoarece în el se nasc, trăiesc şi mor ființele şi lucrurile.
[9] Monosilaba OM este, de fapt, compusă din trei foneme: A+U+M, căci în sanscrită O este un diftong realizat prin fuzionarea (prin samdhi) a două vocale: A şi U.
[10] Se utilizează în ritualul brahmanic diferite exclamații (OM de exemplu); în cazul de față este vorba de cele trei vyahrti reprezentînd Pămîntul (bhur), Spațiul (bhuvah), Cerul (suvah) şi corespunzînd, pe rînd, Focului, Aerului, Luminii, ca şi celor trei Vede etc.

în fonemul U,
a doua parte a Monosilabei,
s-au născut şi se vor dizolva

11. Spațiul, Aerul, Yajur-Veda,
exclamația Bhuvah
şi Vishnu Protectorul;

în fonemul M
s-au născut şi se vor dizolva

12. Cerul, Lumina, Sama - Veda,
exclamația Suvah
şi Shiva, Domnul.

A este galben, se spune,
el este Energia difuzată;[11]
U este alb,
el este Lumina;
M este negru
el este întuneric.

*

14. Cine va ignora cele opt membre,
cele patru picioare, cele 3 locaşuri,
cei cinci zei ai silabei OM,
acela nu va fi niciodată un brahman,[12]
căci OM este arcul,
Spiritul este Săgeata,
iar brahman este ținta:

15. grație Atenției – concentrate
spiritul va străpunge ca o săgeată
ținta-brahman!
Actele vor dispărea
cînd vom avea, în sfîrşit viziunea
Aceluia, care este atît de departe,
şi totuşi atît de aproape.

16. Din OM au luat ființă zeii
din OM au luat ființă Aştrii
din OM - tot acest Univers,
compus din 3 lumi[13]
şi din ființe însuflețite şi neînsuflețite

17. Ca silabă scurtă,
OM arde păcatele;
ca silabă lungă[14]
OM, fără efort, aduce bogăția;
însoțită de rezonanța nazală,
OM procură eliberarea.

18. Curgătoare ca uleiul
vărsat în jet continuu,
Murmur surd de clopot
bătînd în depărtări
astfel este inexprimabila rezonanță[15]
a silabei OM.
Cine o cunoaşte, cunoaşte Veda!

19. În centrul corolei lotusului inimii
se află ea, nemişcată,
strălucind ca o flacără
ce nu se stinge niciodată:
asupra ei trebuie să medităm,
asupra silabei OM
care nu este alta decît Dumnezeu,
mic cît o farîmă.[16]

*

20. Aerul trebuie tras
prin nara stîngă
pînă cînd burta se va umple:
putem atunci medita
pe silaba OM,
aflată în mijlocul corpului,
înconjurată de o perdea de lumină.

---

[11] Este vorba, de această dată, de cele trei "calități cosmice" (guna) simbolizate prin trei culori; în mod obişnuit însă, energia (rajas) este calitatea secundă (şi nu prima, iar ea este considerată a fi de culoare roşie (şi nu galbenă). În legătură cu acest subiect se recomandă a se consulta lucrarea d-lui A. M. Esnoul, *Les strophes du Samkhya.*

[12] Comentatorii nu au căzut de acord asupra listei diverselor membre, locaşuri etc.

[13] Pămîntul, Spațiul, Cerul.

[14] Este vorba fără îndoială de distincția între elementele constitutive (A şi U), care sînt scurte, şi diftongul care rezultă din fuzionarea lor, care este lung (O).

[15] Nazalizarea (M) a diftongului O nu este articulată şi nu poate fi "pronunțată": ea este ceea ce numim *avacya,* "indicibilă", în adevăratul sens al cuvîntului.

[16] OM este aici identificat mai întîi cu atman (lumină în inimă), care nu este altceva decît Zeul (Narayana) sub înfățişarea tui Puruşa, adică a sufletului individual avînd aparența unui deget mare al mîinii (vezi Jean Varenne, *Le Jugement des morts,* ed. du Seuil, 1961).

21. Inspirația, se spune, este Brahman,
Reținerea suflului - Vishnu,
iar expirația – Rudra;[17]
acestea sînt divinitățile
Disciplinei Suflului.

22. Două sînt lemnele
ce aprind focul prin frecare[18]
OM se află deasupra
şi sufletul dedesubt;
Meditînd, le vom freca unul de altul,
iar Zeul ascuns se va revela atunci
ca o flacără, în inimă,

23. datorită armonicelor silabei OM.

Iată de ce este necesar ca,
din toate forțele,
să adunăm în noi suflul
pînă cînd vom obține
dispariția oricărui alt sunet.

24. Unică,
OM este prezentă
în suflul inspirat,
în suflul expirat,
în suflul reținut;
precum zece milioane de sori,
ea străluceşte în forul interior
al tuturor oamenilor:

cei ce o văd
sub forma Păsării[19]
spălați vor fi de orice murdărie.

*

25. Gîndirea este creatoare:
ea a făcut cele trei lumi,
ea le susține, ea le va dizolva
şi totuşi dizolvată va fi, la rîndu-i şi ea:
aceasta este al lui Vishnu Cuvînt Suprem![20]

26. Lotusul inimii în opt petale,
şi 32 de stamine,
în mijlocul său se află Soarele,
şi Luna în mijlocul Soarelui!

27. În centrul Lunii arde Focul,
în sînul căruia străluceşte Lumina:
aici se găseşte un tron
împodobit cu giuvaeruri.

28. Aici stă aşezat Zeul
Vasudeva, fără de pată,[21]
are pe pieptu-i Părul Sfînt
şi poartă Bijuteria Oceanului;
împodobit cu Perla prețioasă

29. acesta pare transparent
ca un cristal pur:
astfel trebuie să medităm
asupra lui Vishnu, Zeul ce străluceşte
ca zece milioane de luni!

*

Dar adeptul avansat
poate medita şi după cum urmează:

30. inspirînd aerul,
el îl vede pe Marele Vishnu
în Centrul Buricului
aici şi-a făcut sălaş
Zeul cu patru brațe
de culoarea florii de in;

31. reținînd aerul inspirat
el îl vede pe Brahman
în Centrul Inimii:
aşezat pe un lotus
stă aici Zeul cu patru fețe,
Tatăl, de culoarea topazului;

32. expirînd aerul
adeptul avansat îl va vedea pe Rudra
în Centrul Frunții:
Zeul cu trei ochi,

---

[17] Alt nume ai lui Shiva.
[18] Utilizate în ritualul vedic pentru producerea focului sacrificial.
[19] Pasărea migratoare (hamsa), despre care este vorba, de exemplu, în *Hamsa Upanishad*.
[20] Termen ambiguu, "pada" poate însemna în acelaşi timp /cuvînt/, adică aici, "secret", "mister", dar şi /şedere/ (după disoluție, gîndirea se va afla un timp în Cerul lui Vishnu).

[21] Vasudeva, "Zeul bunătății", este Vishnu, aici revelat sub înfățişarea sa adevărată ("fără fard"), cu semnele sale caracteristice: smocul de păr, podoaba etc.

Indivizibilul distrugător al Răului,
transparent cum e cristalul!

*

33. Lotusul inimii:
floarea sa e întoarsă în jos;
tulpina este orientată în sus
dar corola este inversată,
curbată în jos,
ca o floare de bananier.

Benefică, substanța sa
este cea a tuturor Vedelor;

34. împodobit cu o sută de petale,
el înfloreşte timp de o sută de ani;
în vastul său pericarp
sînt dispuşi hierarhizat
Soarele, Luna şi Focul.

35. Adeptul, atunci, prin meditație,
face să se desprindă şi să se înalțe
floarea unde strălucesc
Soarele, Luna şi Focul;
înțelegînd (ce este) germenele inimii,
el mişcă şi sufletul nemişcător,

36. cel cu trei stări şi trei căi,
trei brahmani şi trei foneme,
trei măsuri şi jumătate[22]
cine îl cunoaşte, cunoaşte Veda!

37. Curgătoare ca uleiul[23]
vărsat în jet continuu,
murmur surd de clopot
bătînd în depărtări,
astfel este inexprimabila rezonanță
a silabei OM:
cine o cunoaşte, cunoaşte Veda!

*

38. Ferm ancorat
în practica Yoga,
adeptul aspiră aerul
ca şi cum ar aspira apa
cu ajutorul unei trestii:

39. reducînd lotusul
la dimensiunea unui mugure
el aspiră aerul exterior
doar prin tulpina florii
şi îl face să urce pînă în punctul
situat între cele două sprîncene,
acolo unde aerul aspirat se disipează.

40. Acolo, în mijlocul frunții,
la rădăcina nasului,
se află centrul Vieții[24]:
adeptul trebuie să cunoască
acest loc maiestuos,
unde brahman şi-a făcut sălaş.

*

41. Pozițiile, Reținerea Suflului,
Retragerea simțurilor, Atenția concentrată,
Meditația şi Enstaza - finală:
iată cele 6 etape ale practicii Yoga.[25]

42. Pozițiile sînt tot atît de numeroase
ca şi speciile umane;
numai Dumnezeu poate discerne
diversele feluri de Poziții
dar cele mai importante sînt patru:

43. Poziția Perfectă, Poziția Generoasă,
Leul şi Lotusul[26]
Dintre centre,
primul este cel de Bază
al doilea, cel al Fundamentului[27]

44. între ele se află Yonişthana[28]
care are forma Dorinței.

---

[22] Există diverse explicații date acestor triade (cele trei foneme sînt, în mod cert, A,U,M, fonemele constitutive ale silabei OM; "trei şi jumătate" este măsura simbolică a corpului yoghinului).
[23] Repetare a strofei 18, de mai sus.

[24] Sau: "lăcaş al nemuririi" (amrta-sthana).
[25] Constrîngerile (yama) şi abținerile (ni-yama) nu sînt decît preliminariile yogăi propriu-zise, utilizate de asemenea şi pentru alte discipline.
[26] În limba sanscrită: Siddha, Bhadra, Simha, Padma.
[27] Svadhisthana, aici este asimilată, în mod excepțional, sexului (vezi str.48).
[28] Centru rareori menționat în textele de yoga propriu-zisă (Introducerea, *Cele şapte cakra*).

Muladhara[29] are în mijloc
un lotus cu patru petale:

45. aici se află Yonişthana
pe care Perfectul[30] îl stimează atît;
în mijlocul său se află falusul
înclinat către înapoi.

46. Despicat în partea superioară
se aseamănă cu o bijuterie:
cine îl cunoaşte, acela cunoaşte Yoga!
Asemenea aurului topit,
Centrul de la Bază
Străluceşte ca lumina fulgerului:

47. Cvadrangular,
el este situat deasupra Focului[31]
dar dedesubtul sexului;
grație sunetului emis de el însuşi
suflul îl poate pătrunde,
găsindu-şi aici punctul de sprijin.

48. În ce priveşte Svadhişthana
se spune că este însuşi sexul:
suflul trece prin el
aşa cum firul trece prin perlă.

49. În regiunea buricului,
este situat Centrul Bijuteriei;[32]

mai sus[33] se află Anahata,
asemenea unei roți de 12 raze:
sufletul împiedicat cum este
de virtuțile şi defectele sale
se învîrte de colo pînă colo:

50. Cît timp rătăceşte astfel
el nu va putea afla adevărul.

*

Deasupra sexului

Şi sub buric
se află un bulb în formă de ou,

51. de unde se răspîndesc toate canalele,
72 de mii la număr;
din toate aceste mii de canale
numai 72 prezintă interes.

52. Cele mai importante sînt zece,
prin care circulă suflurile,
anume: Ida şi Pingala[34]
unite cu Suşumna;

53. Gandhari, Hastijihva,
Pusa, Yasasvini,
Alambuşa şi Kuhu
şi, în sfîrşit, Sankhini.

54. Astfel este constituită
Roata celor zece canale:
adepții trebuie să o studieze
constant şi cu minuție:
Cele trei canale principale
prin care circulă suflurile
au Luna, Soarele şi Focul
ca Divinități;

55. ele se numesc: Ida,
Pingala, Suşumna.
În stînga se află Ida,
în dreapta Pingala
avînd la mijloc pe Suşumna.

*

56. Acestea sînt cele trei căi
prin care trec cele cinci sufluri:
Prana, Apana, Udana,
Vyana şi Samana,

57. numite şi "Cele Cinci Vînturi":
Naga, Kurma, KrKaraka,
Devadatta şi Dhanamjaya.

58. Ele circulă prin canale
luînd forma sufletului individual;[35]

[29] "Centrul-de-la-Bază" din strofa 43.
[30] Adepții care au realizat yoga în mod plenar (siddha).
[31] Focul-de-la-Bază, care, ațîțat de suflu, se va ridica împreună cu acesta şi va străbate Centrele corpului subtil pînă ce va ajunge în vîrful capului (Introducere, *Cele şapte cakra*).
[32] Manipura, cel mai adesea situat în regiunea epigastrului.
[33] În apropierea inimii.

[34] Toate aceste denumiri sînt de genul feminin, deoarece în sanscrită cuvîntul "nadi", desemnînd canalele corpului subtil, este de genul feminin.

acesta din urmă, depinzînd
de Prana şi Apana,
suflă ca vîntul,
în sus şi-n jos,

59. la stînga, la dreapta;
dar el nu poate fi văzut
datorită mişcării continue,
tot aşa cum nu poate fi văzută
mingea aruncată cu putere de braţul jucătorului.

60. Prana trage înainte[36]
sprijinindu-se pe Apana,
iar Apana trage înapoi
sprijinindu-se pe Prana;

61. aşa cum pasărea trage de firul
cu care este legată, sufletul trage înainte,
dar este adus înapoi
cu acelaşi fir.
Cine ştie aceasta, cunoaşte Yoga!
Prana iese însoţit de sunetul "HAM!"
Apana intră însoţit de "SA!"

62. Aşa se întîmplă cu sufletul individual
care repetă fără încetare
formula sacră: "HAMSA! HAMSA!"[37]
Şi aşa, noapte şi zi, încontinuu,

63. sufletul spune şi repetă, cu voce joasă,
de 21 de mii şase sute ori
această formulă ce poate fi măsurată
chiar dacă pare neclară;[38]

64. prin ea, adepţii se eliberează:
este de ajuns să o conştientizeze
pentru a se elibera de orice păcat!
Nu a existat
şi nu va exista vreodată,

65. o ştiinţă asemenea ei,
o formulă asemenea ei,
o sfinţenie asemenea ei!

Pe drumul care duce
pînă la paradisul lui Brahman[39]

66. Calea este barată
de capul Zeiţei adormite[40]
trezită de Yoga care uneşte
focul cu spiritul şi cu aerul,

67. ea ridică prin Suşumna
antrenîndu-şi corpul de şarpe
aşa cum acul trage după el aţa;

şi, aşa cum facem

68. să se deschidă usa, cu ajutorul cheii,
tot astfel adeptul, prin Kundalini,
face să se deschidă, pentru el,
poarta Eliberării.

*

69. Împreunîndu-şi mîinile
ca pentru rugăciune[41]
încolăcindu-şi picioarele
în Poziţia Lotusului,
apăsînd cu fermitate
bărbia în piept,
fîxîndu-şi gîndul în Acela,
facînd să urce în el, de mai multe ori,
aerul inspirat,
apoi eliberîndu-şi suflul,
după ce l-a reţinut cît a putut,[42]
adeptul, graţie Energiei-încolăcite,
va realiza trezirea totală!

*

---

[35] Acesta este încă legat, prin virtuţile şi păcatele acumulate în timpul vieţii (cf., str.49 şi 50); de aceea este într-o continuă agitaţie sub influenţa celor cinci sufluri.
[36] Este vorba aici de o imagine a respiraţiei.
[37] Mantra Păsării Migratoare (hamsa) celebrată în textele de yoga (Introducere, *Pasărea migratoare*).
[38] Joc de cuvinte asupra denumirii folosite deseori pentru mantra Păsării: *ajapa* (cea ne-repetată). Formula rituală se repetă de mii de ori (se poate ţine evidenţa numărului de repetări) cu toate că ea nu este, în mod obişnuit, decît un şuier uşor, indistinct.
[39] În acelaşi timp Cer şi deschizătură occipitală.
[40] Kundalini, energie divină prezentă în om sub aparenţa unui şarpe adormit, încolăcit (vezi Avalon, *La Puissance du Serpent*).
[41] Gest de ofrandă (anjali); în mod obişnuit, în Poziţia Lotusului mîinile se odihnesc pe genunchi.
[42] Probabil în sensul de "cît mai mult posibil".

70. Aşezat în Poziţia Lotusului
adeptul îşi va umple cu aer
orificiile arterelor:
dacă îsi va reţine suflul astfel,
el va fi, fără îndoială eliberat.

71. Trebuie să-şi maseze membrele
cu sudoarea produsă de efort,
trebuie să renunţe la orice aliment
amar, acid sau sărat,
şi orice băutură, cu excepţia laptelui
pentru a se menţine în formă:

72. adeptul care adoptă această disciplină
în privinţa alimentaţiei
şi duce o viaţă castă
va putea atinge perfecţiunea
în cel mult un an;
nu există alt mijloc de a reuşi.

73. Şi cînd va stăpîni puterea
Energiei - încolăcite
facînd-o să urce din bulb,
atunci adeptul va atinge perfecţiunea.

*

Pentru a uni cele două sufluri,
trebuie redusă cantitatea
de urină şi excremente;

74. îşi va regăsi tinereţea
chiar de-ar fi un bătrînel,
adeptul ce va reuşi acest lucru
practicînd cu perseverenţă ceea ce se numeşte
Contracţia Bazei;[43]

75. Aceasta se realizează
presînd cu putere zona pubiană
cu ajutorul călcîielor
împingînd înapoi anusul:
aerul inspirat va urca atunci
şi aceasta este ceea ce numim
Contracţia Bazei.

*

76. Energia cu care o pasăre
se înalţă şi zboară fără odihnă
se obţine prin Contracţia Zborului;[44]
aceasta se realizează trăgînd intestinul
înapoi, în burtă,
pînă deasupra buricului

77. această Contracţie a Zborului
este leul ce învinge elefantul morţii,
căci ea împiedică scurgerea
Apei Norilor[45] care, de la cap, coboară
pînă în partea de jos a corpului;

*

78. Şi, în sfîrşit, Contracţia Purtătorului de Laţuri[46]
prin care voni distruge relele
numeroase, care, afectează gîtul;
pentru a o face, este suficientă contracţia
acestuia.

79. Nectarul[47] nu cade în foc,
nici suflul nu se evaporă
atunci cînd limba, întoarsă,
pătrunde în Caverna - Craniului:[48]

80. privirea atunci se va fixa
în spaţiul interior dintre sprîncene;
aceasta este ceea ce numim
Pecetea Păsării. [49]

Nu va pieri de boală,

---

[43] Mula-bandha; cuvîntul "bandha" are sensul de "legătură": adeptul are posibilitatea să-şi încordeze muşchii unei anumite părţi a corpului pentru a facilita un anumit moment al practicii (Introducere).

[44] Uddiyana-bandha

[45] Ambrozia care izvorăşte din Lotusul cu o mie de petale (vezi nota 47).

[46] Jalandhara-bandha (referire la una dintre cele mai celebre din cele 84 de Siddha).

[47] Ambrozia este produsă în cap (se precizează deseori: în Anahata-Cakra): adeptul dobîndeşte nemurirea atunci cînd este capabil de a bea această ambrozie.

[48] Dincolo de palat, în cavitatea unde comunică fosele nazale, gîtul şi gura.

[49] Khecari-mudra: pecețile (mudra) nu sînt asana (posturi) deoarece acestea din urmă afectează întregul corp, dar sînt mai mult decît nişte simple contracţii (bandha).

81. nu-i va mai fi somn,
nici sete, nici foame,
nu va mai cădea în sincopă,
cel ce va cunoaşte Pecetea Păsării;
nici o boală nu-l va atinge,
actele sale nu-l vor mai murdări

82. şi nu va mai fi supus timpului,
cel ce va cunoaşte Pecetea Păsării;
şi fiindcă gîndul, datorită lui,
se poate mişca în voie în spațiu,
şi fiindcă limba, şi ea,
capătă aceeaşi mobilitate[50]

83. acest gest este numit Pecetea Păsării
şi adeptul îl respectă cu sfințenie

*

Înlănțuit de o fată frumoasă
adeptul, datorită Peceții Păsării,
nu-şi va mai vedea sperma
țîşnind din penisul său în erecție

84. şi pierzîndu-se în matricea partenerei;
şi fiindcă sperma rămîne astfel
în corpul adeptului[51]
cum ar mai putea el să se teamă de moarte?

85. Într-adevăr, datorită Peceții Păsării
sperma nu se va mai scurge în afară;
şi chiar de s-ar scurge
pătrunzînd în matricea partenerei

86. ea va putea fi aspirată înapoi
prin virtuțile Peceții-matrice,[52]
şi va reintra în penisul adeptului!

În fapt, există două feluri de spermă:
sperma roşie şi sperma gălbuie;

87. cea galbenă este sperma propriu-zisă,
cea roşie este asemănătoare coralului,
este sîngele menstrual;
pe acesta îl găsim în matrice,

88. în timp ce sperma sălăşluieşte în lună;
a realiza unirea lor este un lucru greu.
Sperma este Shiva,
iar sîngele este Puterea sa;[53]
sperma este Luna,
iar sîngele este Soarele;

89. numai realizînd conjuncția lor
adeptul îşi va face un corp de glorie[54]

Atunci cînd sîngele[55], pus în mişcare
de aerul inspirat şi de Energia încolăcită,
pătrunde în Caverna – craniului

90. şi se uneşte cu Soarele
ce străluceşte aici,
corpul adeptului devine divin;

sperma este asociată Lunii,
iar sîngele - Soarelui;

91. cel ce şti ce au comun
aceste două sucuri, sperma şi sîngele,
cunoaşte cu adevărat Yoga!

Unirea prin Soare şi Lună,

92. prin care omul se curăță
de toate excrețiile neplăcute, _
se realizează prin Pecetea Maiestății[56]
care face să sece orice umoare.

93. (a) Pentru aceasta,
vom sprijini cu putere bărbia în piept
şi vom fixa cu ambele mîini

[50] Joc de cuvinte: *khecarin* (= "pasăre") are două semnificații: "care se mişcă" (carin) în spațiu (kha) şi "care se mişcă în caverna craniului" (cf, str.79 şi nota 48).
[51] Temă frecventă în brahmanism: orice eliminare de spermă antrenează scurtarea vieții (prin urmare, reținerea sau recuperarea spermei înseamnă pentru un bărbat, a învinge, într-un fel, moartea).
[52] Yoni-mudra: în ciuda denumirii (yoni înseamnă "uter"), această mişcare este efectuată de adeptul însuşi şi nu de partenera sa.

[53] Shakti, puterea divină, a cărei personificare mitologică este Zeița, soția lui Shiva.
[54] Paramam vapuh: formă indestructibilă de o frumusețe supranaturală, care pare să reunească în ea însăşi caracteristicile corpului masculin şi feminin în acelaşi timp.
[55] Provenit din uterul partenerei în urma Peceții-uterului (str.86).
[56] Maha-mudra

piciorul stîng în zona pubisului[57]
ținînd tot timpul piciorul drept bine întins înainte;
apoi vom umple cu aer
cele două cavități abdominale
şi îl vom ține acolo un timp
înainte de a-l expira, puțin cîte puțin;
această practică distruge păcatele
care aduc decăderea şi dizgrația castei[58]
Iată ceea ce numim
Pecetea Maiestății.

*

93 (b) În regiunea inimii,
se află un lotus cu 8 petale:
în centrul lui este un cerc
de dimensiuni microscopice
unde sălăşluieşte sufletul individual
care este lumină;

aici îşi au sorgintea toate lucrurile,
aici toate se unesc,
se fac,
se mişcă;
prin credința sa
prin propria sa autonomie,
sufletul individual hotărăşte:
"Eu acționez şi dispun
ca individul ce mă întrupează
să fie fericit sau nefericit,
chior sau şchiop,
surd sau mut, slab sau gras".

Petala din Est este albă:
atunci cînd sufletul odihneşte pe ea,[59]
apare o tendință mentală
însoțită de devoțiune
împingînd individul spre bine;

petala din Sud-Est este roşie:
cînd sufletul odihneşte pe ea
apare o tendință mentală
spre somn şi lene;

petala din Sud este neagră:
cînd sufletul odihneşte pe ea
apare o tendință mentală
spre duşmănie şi mînie;

petala din Sud-Vest este albastră:
cînd sufletul odihneşte pe ea
apare o tendință mentală
spre răutate şi cruzime;

petala din Vest este transparentă:
cînd sufletul odihneşte pe ea
apare o tendință mentală
spre joc şi plăcere;

petala din Nord-Vest e de smarald:
atunci cînd sufletul odihneşte pe ea
apare o tendință mentală
spre agitație şi indiferență;

Petala Nordului este galbenă:
cînd sufletul se odihneşte pe ea
apare o tendință mentală
spre plăcere şi voluptate;

petala din Nord-Est are culoarea perlei:
cînd sufletul se odihneşte pe ea
apare o tendință mentală
spre caritate şi compasiune;

cînd sufletul se află
în punctul de joncțiune al petalelor
apar multe boli
care afectează respirația, bila, mucusul;

cînd, însă, se va odihni
chiar în centrul lotusului
el va căpăta Cunoaşterea,
va şti tot ceea ce se poate şti,
va cînta, va dansa,
va da învățătură, şi va aduce bucuria!

*

93 (c) Cînd ochiul interior va obosi
în a contempla sufletul în inimă
trebuie, pentru a-l odihni,
să facem să apară imaginea unui cerc,

---

[57] Este vorba de scobitura aflată în imediata apropiere a încheieturii penisului.
[58] Vezi *Mahavakya Upanishad,* strofa 12 şi nota.
[59] Atîta timp cît nu a fost potolit, domolit, (shanta) prin yoga, sufletul se agită, de colo-colo, în inimă (vezi nota 35, deasupra).

ce va avea culoare de bandhuka;[60]
vom afla aici centrul somnului
în mijlocul căruia este centrul viselor:
aici iau naştere imaginile fantastice,
halucinaţiile vizuale, auditive,
fantasmele de orice natură
de care însă, ochiul exterior
se va plictisi curînd.

Trebuie, pentru a-l odihni
să facem să apară imaginea
celui de-al doilea cerc, culoare de Indrakopa,[61]
în care ne vom adînci:
vom afla aici somnul profund:
aici, inteligenţa se uneşte
cu Zeul Suprem şi fără asemănare
şi va păstra pentru totdeauna această viziune;
apoi, graţie acestei intuiţii,
vom ajunge la însuşi Zeul.

Trebuie atunci să provocăm apariţia
imaginii unui al treilea cerc,
de culoarea lotusului roşu,
în care ne vom adînci
pentru a afla a Patra Stare.[62]
Numai în a Patra Stare
Gîndirea se va înălţa la unirea perfectă
cu Sufletul Suprem şi fără asemănare.
O astfel de viziune nicicînd nu va dispare!

Adeptul, atunci, se va apropia,
pas cu pas de odihna absolută,
fixîhdu-şi Spiritul în Sufletul Universal
graţie inteligenţei sale
dominată de propria voinţă:[63]
de-acum începînd, nu va mai zări nimic.

Într-adevăr, unindu-şi suflurile,
el îşi va educa inteligenţa
în a nu vedea în toate cîte sînt,
decît Sufletul Universal şi numai pe el.

Cînd a depăşit a Patra Stare[64]
adeptul va realiza bucuria universului:
el se află dincolo de orice dualitate.
Atîta timp cît corpul său va subzista
va subzista şi această beatitudine.

În cele ce urmează adeptul va deveni
însuşi Sufletul universal
şi astfel va obţine Eliberarea:
nu există altă cale
pentru a afla viziunea Sufletului.

*

94. Prin joncţiunea celor Patru Drumuri,
adeptul conduce suflul inspirat
care a depăşit Marea Poartă[65]
pînă la un punct situat
deasupra Triunghiului de la Bază:
aici va afla Imuabilul.[66]

95. Deasupra respectivului Triunghi
trebuie într-adevăr să medităm
asupra culorilor celor cinci elemente
ca şi asupra culorilor celor cinci sufluri
fără a uita germenii lor
funcţiunile şi centrele;

germenele lui Prana este YA,
culoarea sa este ca a unui nor întunecat;
germenele focului este RA,
culoarea sa este aceea a soarelui:
el este, de fapt, Apana;

96. tot astfel şi pentru Vyana
a cărui culoare este a unei bandhuka;[67]
germenul său este LA,
iar elementul său este Pămîntul;

în ceea ce priveşte Udana,
de culoarea sidefului,

---

[60] Floare de Pentapetes phoenicea.
[61] "Mînia lui Indra" este denumirea unei insecte de culoare galbenă.
[62] Această stare este mai presus de celelalte trei stări prin care orice individ trece, în mod necesar, în timpul vieţii (veghe, somn lejer, somn profund) şi în acelaşi timp le transcende în mod categoric, deoarece individualitatea se dizolvă în această stare, permiţînd unirea lui atman cu brahman.
[63] Yoga este un efort eroic, animat de voinţa puterii (vezi Introducerea, passim)
[64] Formulă paradoxală: starea a Patra nu poate fi, în mod normal, depăşită (vezi nota 62).
[65] Intrarea în Suşumna (vezi deasupra, nota şi strofa 66).
[66] Brahman.
[67] Vezi deasupra, nota 60.

el are ca germene litera VA
şi ca element, Viața.

97. HA este germene pentru Samana,
are culoarea cristalului,
iar ca element, Eterul;
el este prezent în tot corpul,
de la inimă la degetul mare al piciorului,
trecînd prin buric, nas, gît, picioare,

98. prin cele 72 de mii de canale
şi cele 28 bilioane de pori!

În realitate Prana şi Samana
Sînt totuna,[68]
tot astfel cum sufletul este unic.

*

99. Practicînd triada
inspirație, reținerea suflului, expirație,
adeptul, după ce şi-a stăpînit gîndul
şi concentrîndu-şi spiritul într-un punct unic,

100. reuneşte în mod progresiv
toate facultățile mentale
în cavitatea secretă
situată în lotusul inimii;
va înnoda apoi cele două sufluri[69]
şi, grație silabei OM,
le face să se înalțe.

101. Contractîndu-şi gîtul,
ca şi organele genitale,
va întrezări splendida Suşumna,
care, asemenea unei tije de lotus,
țîşneşte din Centrul de la Bază;

102 aici se află Sunetul fără formă,
produs de strunele lăutei,[70]
asemănător rezonanței medii
a unei cochilii şi altor instrumente.

103 Atunci cînd atinge Orificiul Boltei,[71]
sunetul se aseamănă cu strigătul păunului;
în centrul cavității craniene,
în centrul intersecției celor patru,[72]

104. străluceşte Sufletul universal
tot astfel cum pe bolta cerească
străluceşte Soarele;

cît despre Puterea divină[73]
ea se află în orificiul lui Brahman
situat în mijlocul arcului
format din cele două sprîncene.

105. Adeptul trebuie astfel să-şi contemple,
ființa sa intimă, propriul suflet:
aici se operează disoluția gîndirii,
aici se află bijuteriile,
clarul de lună,
sunetul, picătura de ambrozie,
sălaşul Zeului.

106. Adeptul care știe aceasta
va atinge izolarea.[74]

*

Aceasta este Upanishad.

[68] Fără îndoială, deoarece suflul (prana) poate fi condus de adept prin tot corpul.
[69] Este vorba, de această dată, de suflul inspirat şi de suflul expirat.
[70] Sunetul este, în mod evident, nada-rezonanță produsă de urcarea suflului, unit cu focul, prin canalul central (Suşumna); sunetul este asemănător celui produs de corzile unei lăute.

[71] Orificiul situat deasupra lotusului inimii: prin el, Suşumna comunică cu cakra superioară.
[72] Conform strofei 94.
[73] Shakti, soția lui Shiva.
[74] Starea denumită kaivalya, care este scopul suprem în yoga (vezi Introducerea).

Puterea şarpelui
(YOGAKUNDALINI UPANISHAD)

Upanishad care se intitulează astfel este, de fapt, rezultatul unirii a trei texte diferite. Dintre acestea numai primul, un poem conținînd circa nouăzeci de strofe, corespunde titlului menționat. Acest dintîi text (adhyaya) îl găsim tradus în lucrarea de față. Scopul urmărit este acela de a atinge samadhi, descrisă ca o stare de beatitudine în care se unesc, pentru totdeauna, Zeul Shiva şi soția lui, Puterea.

Puterea (Shakti) este aici identificată cu Kundalini, Energia misterioasă prezentă în fiecare dintre noi, avînd aparența unui şarpe încolăcit la baza trunchiului (a corpului subtil). Problema care se pune este de a trezi această energie, care se va ridica şi va urca prin canalul central (Suşumna) pînă în vîrful craniului. Trezirea energiei se operează prin unirea aerului inspirat cu focul de la bază (cf. str.83 şi 84); Energia - încolăcită (Kundalini) se ridică si rupe diversele noduri pe care le întîlneşte în cale şi care sînt, de fapt, diversele centre (cakra), sau lotusuri. Fiecare dintre acestea corespunde unui anumit grad de realizare spirituală (sau unei etape din yoga, ceea ce este, de fapt, acelaşi lucru). Iată de ce Upanishad ne învață că, în yoga, controlul suflului (pranayama) este cea mai importantă tehnică. Într-adevăr, pranayama permite adeptului să-si rețină suflul atîta timp cît îi este necesar aerului inspirat să se difuzeze în tot corpul şi să atingă centrul de la bază unde va înteți focul ce zace, adormit.

Ca în mai toate textele de această factură, şi în această Upanishad, operațiile necesare realizării programului înfățişat sînt mai degrabă evocate decît descrise. Sînt amintite, pe scurt, etapele preliminare (dietă, posturi - str.3-6), apoi este înfățişată necesitatea de a întări Sarasvati (o altă denumire sub care este cunoscută Suşumna; cf. Introducerii), operație ce are drept scop de a permite Energiei Kundalini să se urce fără dificultate. Această "întărire" preparatorie a canalului central este strîns legată de stăpînirea respirației şi pentru a o realiza adeptul este obligat să practice diferite tehnici de reținere a suflului cunoscute sub denumirea de *kumbhaka* (vezi Introducerea). Dintre toate tehnicile, în Upanishad găsim descrise numai patru: *Surya* (Fiica Soarelui, str.22); *Ujjayi* (Victorioasa, str.27); *Sitali* (Cea Rece, str.30) şi *Bhastri* (Burduful sau Foalele, str.32). Aceste exerciții de reținere a suflului trebuie să fie însoțite de contracții musculare (bandha), care le facilitează. În Upanishad de față sînt descrise trei asemenea contracții: *Mula-bandha* (contracția Bazei, str.42); *Ud-diyana* (Zburătorul, str.46) şi *Jalandhara* (Purtătorul de lațuri, str.51). Pe parcursul acestui drum al inițierii pot apărea diverse obstacole; textul le enumeră (str.56 şi urm.) specificînd că adeptul capabil de a avea o conştiință clară le va putea depăşi fără prea mare dificultate (str.61). Urmează apoi descrierea ridicării energiei Kundalini prin canalul central (str.67 şi urm.) pînă la centrul (Cakra) cu o mie de petale (Sahasrara) unde se va uni cu Shiva. În acest moment se va dizolva individualitatea adeptului (str.75), care, printr-o mutație comparabilă cu procedeul alchimiştilor (str.76), îşi vede adevărata ființă transformîndu-se în conştiință pură (str.78) adică *Suflet Universal* (atman, str.78), aici considerat ca a Doua Persoană a Trinității brahmanice: Ființă-Conştiință-Beatitudine (Sac-Cid-Ananda). Eliberat din lumea fenomenală, unde totul nu este decît aparență deşartă (str. 79 şi 80), adeptul va cunoaşte eterna beatitudine care este îmbrățişarea dintre Puterea divină şi Zeul Shiva (strofele finale).

Puterea şarpelui
(YOGAKUNDALINI UPANISHAD)

1. Cele două cauze
care fac ca spiritul să funcţioneze
sau să nu funcţioneze
sînt: de o parte ansamblul
amintirilor moştenite[1]
şi pe de altă parte aerul
pe care îl inspirăm si îl expirăm
în mod inconştient.[2]

2. Dacă una din aceste cauze dispare
amîndouă devin
în mod automat, inoperante.
Trebuie deci să veghem
la buna funcţionare a amîndurora,
dar mai ales să facem eforturi
pentru a stăpîni respiraţia.

3. Vom realiza aceasta în trei etape:
mai întîi, o dietă atentă,
apoi posturile corespunzătoare
şi, în sfîrşit, trezirea Puterii.
Ascultă acum, Gautama,
ceea ce vreau să te învăţ
referitor la cele trei etape.

*

4. Atunci cînd ne hrănim
trebuie să împărţim cu alţii hrana
şi să păstrăm cel puţin un sfert
ca sacrificiu închinat Zeului Shiva:
este ceea ce numim o dietă atentă;
în ce priveşte poziţiile, ele sînt două:
Poziţia Lotusului şi Poziţia Trăsnetului.[3]

5. Dacă ne aşezăm în "tăietor",
picioarele fiind sprijinite de coapse
cu tălpile în aer,
piciorul drept pe coapsa stîngă
şi piciorul sting pe coapsa dreaptă,
vom realiza Poziţia Lotusului,
Poziţie care vindecă orice boală.

6. Dacă ne aşezăm ţinînd corpul drept,
inclusiv ceafa şi capul,
apăsînd călcîiul stîng
chiar sub buric
şi plasînd călcîiul drept
deasupra celui stîng,
vom realiza Poziţia Trăsnetului.

7. În ce priveşte Puterea ce trebuie trezită[4]
ea nu este alta decît Energia - încolăcită.
Adeptul luminat o face să se desfăşoare
şi să urce de la bază
pînă în punctul dintre sprîncene:
aceasta este trezirea Puterii.

8. Dacă vrem să reuşim aceasta
trebuie să întărim Sarasvati,[5]
prin care va urca Energia încolăcită,
şi să ne exersăm în reţinerea suflului;
Cu acest preţ se obţine trezirea puterii!

9. Iată cum se procedează,
conform învăţăturii pe care Bătrînii
au dat-o cîndva lui Arundhati;[6]
această învăţătură se referă
la întărirea lui Sarasvati
şi nu la trezirea Puterii
care nu este decît o urmare a acesteia.

10. Trebuie mai întîi să ghidăm suflurile
prin canalul Ida[7]
apoi să mărim de la patru la douăsprezece
măsuri
spaţiul ce înconjoară Suşumna

11. în scopul de a reţine cu fermitate aerul
inspirat

---

[1] Este vorba, în concluzie, despre acel "karman" acumulat în timpul vieţii şi în existenţele anterioare.
[2] Unul din obiectivele practicii yoga este acela de a-l face pe adept să-şi conştientizeze respiraţia pentru a-i putea ordona şi regulariza ritmul (vezi Introducerea).
[3] *Vajra-asana,* cu descriere în strofa 6; diferenţele dintre Lotus şi Trăznet sînt minime.
[4] Kundalini, avînd aparenţa unui şarpe încolăcit (vezi Introducerea).
[5] O altă denumire pentru Suşumna, canalul central al corpului subtil. Sarasvati este numele unui rîu mitic, considerat zeiţă de prim rang (ea veghează asupra funcţiunilor intelectuale).
[6] Soţia Profetului (rsi) vedic Vasiştha.
[7] Canal din stînga (vezi Introducerea).

astupînd cu ajutorul mîinilor,
urechile, nasul, gura;

12. Astfel facem să treacă suflurile
din canalul drept în canalul din stînga
şi invers, timp de trei ore,
fără teamă de accident.

13. Adeptul, în acest moment,
va face să se ridice Puterea
pînă ce ea va atinge
orificiul canalului Suşumna:

14. astfel suflurile vitale
vor trece prin Suşumna;
vom face apoi Contracția lui Tana[8]

15. care se înnoadă în abdomen:
combinînd-o cu Contracția Gîtului
şi prin întărirea lui Sarasvati
16. vom ajuta aerul reținut în plămîni
să urce prin Pingala[9]
şi îl vom elimina pe gură.

17. Întărirea lui Sarasvati
este întotdeauna însoțită
de audiția Sunetului primordial[10]
şi ea vindecă yoghinul

18. de bolile ce pot afecta burta;
dilatația splinei, hidroptizie, exces de bilă.

19. Controlul respirației,[11]
a treia etapă a Stăpînirii totale,
se rezumă la reținerea suflului.

20. Se numeşte de asemenea "Caliciul",[12]
un exercițiu ce nu trebuie practicat
decît după ce am învățat
să ne stăpînim suflurile.

21. Există un "Caliciu" complex,
format din combinarea Caliciului propriu-zis
cu alte patru modalități de control al suflului:
Fiica Soarelui, Cea Victorioasă, Cea Rece, Cea
de Dincolo:

22. Modalitatea numită "Fiica Soarelui"[13]
se practică astfel: ne vom retrage,
într-un loc ferit, curat, nepietruit,
avînd aspectul exterior în formă de arc,
un loc fără vînt, nici umed, nici prea uscat.

23. Ne vom aşeza pe un scaun confortabil,
nici prea înalt, nici prea scund,
şi vom lua Poziția Lotusului,
executînd-o cu precizie;

24. grație întăririi canalului Sarasvati,
aerul exterior,
inhalat doar prin nara dreaptă,
este vehiculat uşor
de-a lungul Canalului din Dreapta:
putem aspira cît vom voi,

25. apoi să-l eliminăm prin Canalul din Stînga;
sau, putem conduce aerul
pînă în craniu, şi să-l menținem acolo
în scopul purificării;

26. această practică distruge
cele patru feluri de boli
datorate vînturilor şi viermilor;
ea poate fi repetată după voie.

27. Modalitatea numită "Cea Victorioasă"[14]
se practică astfel:
cu gura foarte bine închisă,
aerul exterior inhalat prin cele două nări,
va fi vehiculat uşor
de-a lungul celor două canale, din Dreapta şi
din Stînga,

28. pînă se va umple spațiul cuprins
între gît şi inimă,
şi va produce aici un sunet;
atunci vom putea reține aerul cît vom voi,
apoi îl vom elimina prin Canalul din Stînga,

---

[8] Bandha ("legătură"), contracție musculară care însoțeşte postura sporindu-i eficacitatea.
[9] Canal din dreapta.
[10] Nada, rezonanță finală a silabei OM, identică cu brahman, în calitate de Verb (sabda-brahman).
[11] Pranayama, al treilea grad în Yoga clasică (vezi Introducerea).
[12] Kumbhaka: reținerea suflului inspirat.
[13] Surya (cf. L.Rebou, *Hymnes spéculatifs,* pag.8 şi urm.).
[14] Ujjayi.

doar pe nara stînga.

29. Această practică are avantajul
de a descongestiona capul
şi de a alunga flegma din zona cefei;
în plus, ea vindecă de anumite boli
şi echilibrează temperatura corpului;
vom evita astfel umplerea Canalelor cu apă
prin această practică ce ajută
la purificarea elementelor constitutive
ale persoanei fizice;
fie stînd, fie în mers,
putem practica acest exercițiu oricînd.

30. In ceea ce priveşte modalitatea a treia,
numită "Cea Rece",[15]
ea presupune mai întîi un exercițiu
identic cu cel precedent,
urmat, însă, de o aspirare a aerului
făcută cu limba şi buzele,
un gest pe care-l facem cînd bem apă:
aerul va fi apoi eliminat pe nas;

31. această practică vindecă suferințele biliare,
înlătură bolile abdominale, epuizarea,
fereşte de orice febră infecțioasă
cauzată de ingerarea de otrăvuri.

32. A patra modalitate de control al suflului
se numeşte "Cea de dincolo"[16] sau "Foalele".
Vom lua Poziția Lotusului
avînd grijă să avem corpul drept
apoi cu gura bine închisă,
vom expulza aerul inhalat
prin amîndouă nările deodată,
astfel încît aerul să umple
tot spațiul cuprins între craniu şi gît,
producînd aici un sunet;

33. O mică parte din aerul inhalat
poate fi de asemenea dirijată
către Lotusul Inimii,
şi aceasta de mai multe ori.

34. exercițiul seamănă bine cu acțiunea foalelor
manevrate de fierar.
Şi într-adevăr, aşa trebuie făcut:

[15] Sitali.
[16] Bhastri.

inspirăm, expirăm,[17]
cu regularitate şi cu putere;

35. aerul, revenind la Lotusul Inimii
se va angaja pe Canalul din Dreapta
şi exercițiul trebuie repetat
pînă la obosirea corpului;

36. putem de asemenea să conducem aerul
pînă în abdomen şi să-l menținem acolo
strîngînd nările cu degetele,
însă fără a le acoperi cu totul:
aerul ce a umplut abdomenul
va fi apoi evacuat prin Canalul din Stînga;

37. această practică vindecă inflamațiile
gîtului,
face să strălucească Focul interior
şi ajută la trezirea Energiei încolăcite;

38. practicînd-o, vom căpăta merite,
vom fi feriți de rău
şi vom beneficia de binecuvîntare;

39. în mod cu totul special, această practică
are avantajul de a debarasa Suşumna
de flegmă sau orice altă impuritate
care l-ar putea invada.

*

40. Acestor modalități de control al suflului

41. este bine să li se asocieze
cele trei contracții musculare:
a Bazei, a Zburătorului, a Purtătorului-de-
Lațuri

42. Contracția numită a Bazei[18]
obligă Apana[19] să-şi inverseze mişcarea
datorită unei contracții a anusului:

43. În loc să coboare,
Apana urcă pînă în locul

[17] Este ceea ce alte texte numesc "Pasărea migratoare" (vezi Upanishad care poartă acest nume şi Introducerea).
[18] Mula-bandha.
[19] Unul din cele cinci sufluri vitale, cel care guvernează expirația.

în care străluceşte Focul interior
făcîndu-l să crească şi să se întețească;

44. atunci, Focul astfel întețit,
unit cu Apana ce şi-a inversat cursul,
va ajunge acolo unde sălăşluieşte suflul interior;[20]
el arde cu putere
şi cuprinde întregul corp;

45. Energia-încolăcită,
încălzită de Suflul astfel aprins,
se trezeşte şi se ridică şuierînd,
ca un şarpe[21]
trezit de fluierul fermecat:
ea pătrunde atunci în Suşumna
prin orificiul interior;

46. atunci cînd, în controlul Suflului,
reținem aerul inhalat,
putem, înainte de a-l elimina,
să practicăm Contracția Zburătorului;

47. o numim astfel deoarece,
datorită ei, Suflul interior
pătrunde în Suşumna
şi se înalță cu rapiditate
ca o pasăre ce-şi ia zborul,[22]

48. Pentru aceasta, vom lua Poziția Trăznetului
şi, apucînd bine picioarele
cu ambele mîini,
vom sprijini cu putere gleznele
pe Nodul[23] situat sub ombilic,

49. vom adopta apoi Poziția-Înapoi[24]
care asigură ridicarea Suflului
pînă în zona din spatele capului,
după ce a trecut prin inimă,

50. totuşi, în cazul de față,
Poziția-Înapoi se execută
doar pînă ce Suflul atinge capul pieptului;

[20] Primul dintre sufluri, suflul vital prin excelență, prana.
[21] Asupra acestui subiect vezi A. Avalon, *La puissance du serpent.*
[22] Din nou imaginea Păsării migratoare care nu este altceva decît însuşi sufletul (vezi Introducerea).
[23] Kanda, punctul în care se întîlnesc şi se încrucişează cele trei canale ale corpului subtil.
[24] Pascima-Asana.

în plus, ea nu poate fi practicată
decît cu mare precauție
şi numai după ce stomacul a fost golit
de toate impurițile

51. Cît despre Contracția Purtătorului de Lațuri[25]
o vom practica după ce am inhalat.
Contractînd cu putere gîtul

52. pentru a împiedica aerul să iasă,
îl vom obliga să pătrundă în Suşumna;

53. acest exercițiu se practică luînd Poziția-Înapoi,
pentru a întări Sarasvati:
acesta este mijlocul de a controla,
în mod eficace,
mişcările Suflului interior.

*

54. Dacă dorim să învățăm
modalițile de reținere a suflului
şi contracțiile musculare,
se cuvine să exersăm progresiv:

55. În prima zi vom practica de zece ori
cele patru modalități de reținere a suflului;
în a doua zi, vom trece la 15;
aceste exerciții vor fi permanent asociate
cu cele trei tipuri de contracții musculare.

56. Pot apărea unele obstacole:
ni se va face somn în timpul zilei,
dacă de exemplu, vom veghea pînă tîrziu,
sau vom face prea multă dragoste[26] noaptea;

57. pot apărea dureri abdominale,
dacă de exemplu, în timpul exercițiilor,
am închis din greşeală căile de evacuare
a urinei sau excrementelor;

58. pot apărea diverse dureri

[25] Jalandhara-bandha.
[26] Indicația care rezultă este că în Yoga tantrică, descrisă în acest text, nu este impus jurămîntul castității.

dacă de exemplu, în timpul exercițiilor
am luat greşit pozițiile
sau ne-am reținut prea puternic suflul;[27]
toate acestea pot determina
pe unii adepți să se plîngă
că "Yoga îmbolnăveşte!":
dacă ajung să gîndească astfel
ar face mai bine să renunțe la Yoga,

59. adeptul poate de asemenea,
să se îndoiască de eficiența practicilor,
sau să intre într-o stare de tulburare,
sau de indolență,
sau să resimtă, irezistibil,
o mare dorință de a dormi;
adeptul poate fi tentat,
să abandoneze exercițiile,
sau el se poate adesea înşela
în timpul practicilor:

60. acestea sînt cele şapte obstacole
din care numai primul[28] este de netrecut,
tot aşa cum nu pot fi depăşite
frivolitatea, care te face să preferi bogățiile acestei lumi
în locul perfecțiunii obținute prin Yoga,
sau dorința sexuală, care antrenează grave tulburări,
ca şi stupiditatea care te împiedică să înțelegi
învățătura Maeştrilor de Yoga.

61. Adeptul avizat, însă,
evită sau depăşeşte aceste obstacole[29]
datorită inteligenței sale vii,
care îi permite să le recunoască
şi, deci, să le învingă.

*

62. În mod normal, conştiința
zace nemişcată în Suşumna;[30]
cînd ea se află astfel
Suflul interior nu poate urca.

63. Dar cînd, prin practicile descrise, mai sus,
deschiderea lui Suşumna se realizează,

64. Suflul pătrunde prin el
după ce Apana a fost obligat
să-şi inverseze mişcarea sa naturală.[31]
Într-adevăr, prin Contracția Bazei,

65. obligăm Apana să-şi schimbe drumul,
să se unească cu Focul interior
şi, astfel aprins, să ajungă în punctul secret,
unde sălăşluieşte Suflul interior;

66. atunci, încălzită de Suflu,
pusă în mişcare de Apana şi de Focul interior,
Energia încolăcită se trezeşte
şi pătrunde în orificiul Canalului Suşumna.

67. Străpungînd Nodul lui Brahman,[32]
care îşi are originea în Calitatea Activității[33]
Energia încolăcită va străluci deodată,
ca un fulger,
la orificiul inferior al canalului Suşumna.

68. Pătrunzînd în Suşumna, urcînd apoi,
ea va atinge curînd Nodul lui Vishnu,
care se află în inimă;
străpungîndu-l, îşi va urma apoi ascensiunea,
pînă la Nodul lui Rudra (Shiva);

69. în sfîrşit, ajungînd între sprîncene,
acolo unde se află Nodul solidar
cu Centrul Ajna,
Energia-încolăcită va atinge regiunea
unde domneşte Luna cu razele-i reci:[34]

---

[27] Fără a fi atins perfecțiunea în stăpînirea practicii numite pranayama.
[28] Acela care face să se spună: "yoga mă îmbolnăveşte".
[29] Cele şapte precedente, la care se adaugă altele trei enumerate în strofa 60.
[30] Propoziție paradoxală: foarte rar conştiința (citta) este localizată în Suşumna; pe de altă parte, scopul în yoga este tocmai acela de a face să înceteze agitația mentală (citta-vrtti).

[31] Apana (suflul expirat) are tendința de a coborî în corpul subtil, spre deosebire de Prana al cărei rol este de a urca.
[32] Urcarea energiei Kundalini este însoțită de deschiderea a diverse porți corespunzînd Centrelor (cakra). Se spune uneori că aceste cakra sînt deschise de către Kundalini, sau rupte, sau pur şi simplu tăiate (precum nodurile gordiene). Aici diferitele noduri (Kanda sau granthi) par mai degrabă asociate acelor cakra care le sînt identice (conform strofelor 69 şi 70, unde acest lucru este afirmat în mod clar).
[33] A doua guna (rajas).

70. aici se află Centrul Anahata
asemănător unui Lotus cu 16 petale;
Suflul, asociindu-se Energiei - încolăcite,
va usca umiditatea produsă de Lună;
într-adevăr, activat de Suflul asociat Energiei,
Soarele usucă sîngele şi bila.

71. Ajungînd aici, ne-am putea întreba:
"În ce mod substanţa pură,
asemănătoare unui fluid,
răspîndită în toată acesta regiune a corpului
s-ar putea încălzi
atunci cînd Suflul asociat Energiei încolăcite
atinge Centrul Lunii?"

72. Răspunsul va fi:
"În acest moment substanţa pură
de culoarea albă a Lunii,
devine incandescentă sub acţiunea Soarelui[35]
care activează Suflul şi Energia - încolăcită;
atunci lichidul lunar,
agitat de Suflu şi de Energia încolăcită,
devine ambrozie şi curge din belşug".

73. Eliberat de orice pofte senzuale
hotărît şi decis pe Calea Yoga adeptul,
concentrîndu-şi atenţia asupra acestui proces,
va absorbi această ambrozie
aşa cum un închinător bea soma[36]
şi astfel se stabileşte pe veci în propriul său suflet.

74. Energia - încolăcită urcă apoi
pînă la Centrul cu o Mie de Petele[37]
abandonînd cele opt elemente:[38]
Apa, Pămîntul, Aerul, Focul, Eterul, Gîndirea,
Inteligenţa, Ego-ul[39]
însuşindu-şi Ochiul,[40] Gîndirea şi Suflul,
şi îmbrăţişîndu-le strîns, va ajunge la Shiva.
Împreună cu Shiva însuşi,[41] apoi,
se va dizolva în Centrul cu o Mie de Petale!

75. Atunci, pe loc,
cele două principii fundamentale
ale individului: Activitatea şi Lumina,[42]
se vor dizolva, la rîndul lor, în Shiva;
tot aşa cum se vor dizolva
cele două forme ale suflului vital:
inspiraţia şi expiraţia
care şi-au găsit punctul de echilibru;
adeptul deodată devine gigantic[43]
pe măsură ce se micşorează în el
elementele personalităţii
ca şi gîndirea şi facultatea de a vorbi.

76. Suflurile se agită acum,
ca aurul topit în creuzetul alchimistului:[44]
corpul grosier se schimbă, în sfîrşit,
în forma sa divină!

77. Spălat de orice mizerie,
eliberat din starea de stupoare
în care-l menţinea gîndirea sa captivă,
corpul subtil străluceşte:

78. el este conştiinţă pură,[45]
esenţa însăşi a individului,
nefiind altceva decît Sufletul universal
care sălăşluieşte în orice fiinţă!

79. Aceasta este, se spune, adevărata Eliberare
de existenţă şi de timp,
aparenţe asemănătoare Iluziei[46]
ce te înşeală făcîndu-te să iei
o frînghie drept un şarpe.[47]

---

[34] Cavitate situată în spatele palatului (vezi, de exemplu, Dhyanabindu Upanishad, strofa 79 şi notele).
[35] Aceasta deoarece ambrozia este, prin natura sa, o băutură de foc, şi nu un lichid rece.
[36] Denumire vedică a băuturii de nemurire, *soma* este, în brahmanism, asociată Lunii şi spermei.
[37] Sahasrara-Cakra, situat în vîrful capului.
[38] Cu alte cuvinte, se eliberează de tot ce o leagă de lume.
[39] Gîndirea (manas), inteligenţa (buddhi), ego-ul (ahamkara) sînt cei trei constituenţi ai individualităţii umane.
[40] Viziunea este cea mai importantă dintre facultăţile senzoriale, deoarece ea poate fi şi interioară (contemplare spirituală cu "ochiul inimii") dar şi exterioară.
[41] Prin îmbrăţişare, asemeni Zeiţei, soţia lui Shiva.
[42] Cele două guna superioare: *rajas* (activitate) şi *sattva* (lumină).
[43] Fenomen supranatural (siddhi: Introducere).
[44] Transformarea adeptului într-un eliberat în viaţă (jivan-mukta) este o transmutaţie de tip alchimic (Mircea Eliade, *Yoga,* p.274 şi urm.).
[45] Este vorba de conştiinţa cosmică, a doua persoană a trinităţii brahmanice (Sac-Cid-Ananda: Fiinţă-Conştiinţă- Beatitudine).
[46] Maya, putere magică prin care subzistă lumea fenomenală.

80. Totul aici se naşte inutil,
se stinge inutil, iluzii toate
ca şi cea care te înşeală
făcîndu-te să vezi într-o simplă cochilie
argintul care n-a fost niciodată![48]

*

81. Da, adeptul atunci va fi eliberat,
cînd va fi realizat unitatea fundamentală
dintre propria sa persoană şi universul întreg;[49]
dintre Linga[50] şi Sufletul cosmic;
dintre somn şi Starea a Patra;[51]
şi, în sfîrşit, unitatea
dintre sufletul său individual
şi Sufletul Lumii
care străluceşte prin el-însuşi!

*

82. Puterea divină,
Energia încolăcită străluceşte
ca tulpina unui lotus tînăr;[52]
ca un şarpe încolăcită,
ea îşi prinde coada cu gura
şi se odihneşte, adormită, în Muladhara.[53]

83. Atunci cînd adeptul,
executînd Poziția Lotusului
şi contractîndu-şi anusul,
face să urce prin Suşumna
aerul inspirat,
acesta aprinde Focul interior
şi pătrunde cu el în Svadhisthana;
84. atunci Regele Şerpilor,[54]
trezit de Suflu şi de Foc,

85. se înalță,
străpunge Nodul lui Brahman,
apoi Nodul lui Vishnu,
apoi Nodul lui Rudra (Shiva),
şi tot astfel, pînă cînd va ajunge
la Lotusul cu o mie de petale.

86. Acolo, în Sahasrara,
Puterea divină se va bucura[55]
împreună cu Zeul Shiva!

87. Aceasta este adevărata Eliberare:
prin ea ne sustragem Devenirii
şi cunoaştem beatitudinea.

*

Aceasta este Upanishad.

---

[47] Exemplu utilizat adesea de filozofii brahmanici pentru a pune în evidență precaritatea cunoaşterii bazate pe mesajul simțurilor.
[48] Un alt exemplu al percepției greşite: sideful care pare a fi argint.
[49] Microcosmosul uman (pindanda) este analog macrocosmosu-lui (brahmanda).
[50] Semnul (linga) al lui Shiva.
[51] În mod obişnuit, se spune că starea a Patra le transcende în mod absolut pe celelalte trei (veghe, somn lejer, somn profund).
[52] Ultimele cinci strofe recapitulează diversele etape ale urcării lui Shakti (soția lui Shiva) în corpul subtil.
[53] Centrul Bazei.
[54] Energia-încolăcită (Kundalini).
[55] Tema îmbrățişării eterne a Zeului Shiva de către Zeiță.

CUȚITUL
(KŞURIKA UPANISHAD)

Acest text ne învață cum poate fi dobîndită nemurirea (strofa 25) grație eliberării sufletului ale cărui legături sînt tăiate cu ajutorul cuțitului dharanei (strofa 1). Practica respectivă constă în fixarea atenției asupra unui singur punct. Urmarea este că Spiritul, stăpînit în totalitate, va respinge orice legătură cu lumea înconjurătoare. În felul acesta adeptul va fi scutit de orice dorință, ceea ce reprezintă una din condițiile esențiale ale eliberării (strofa 22).

Pentru a dobîndi această stăpînire a dharanei, adeptul trebuie, în mod necesar, să depăşească etapele premergătoare acesteia (vezi Introducerea) şi, mai ales, să realizeze mai întîi ceea ce numim "pratyahara", retragerea simțurilor (strofa 3). Prin această retragere a simțurilor spiritul se interiorizează ("se închide în inimă", spune Upanishad în strofa 3). Pe de altă parte, controlul suflului permite direcționarea aerului inspirat către extremitățile corpului, de unde acesta va pătrunde în canalul central (Suşumna-nadi, strofa 8) şi se va înălța de-a lungul acestuia, în mod progresiv, depăşind diferitele centre (cakra) pînă ce va ajunge în zona gîtului (strofa 11) unde "Acela" (tad) va umple întregul canal. Din celelalte texte (de exemplu Dhyanabindu, strofa 79; Yogatattva, strofa 118 etc.) aflăm că este vorba despre acea ambrozie, secretată de corpul subtil atunci cînd suflul este mai mult timp reținut în regiunea laringiană (practica numită Khecari-mudra).

Fidelă ei-însăşi, Kşurika-Upanishad susține că aceasta este termenul yogăi, deoarece a bea ambrozie înseamnă a deveni apoi nemuritor. Continuîndu-şi demonstrația, Upanishad descrie din nou acelaşi proces, semnalînd, de data aceasta, existența "punctelor de ruptură" pe care le numeşte marman (vezi nota 9): cuțitul este capabil sa le taie, ca şi venele şi contra-venele de altfel (nadi şi prati-nadi) permițînd astfel suflului (adică, de fapt, sufletului, strofa 22) să se înalțe pînă în vîrful capului (ca o pasăre care îşi ia zborul după ce au fost tăiate firele care o țineau prizonieră). Astfel individualitatea adeptului poate slăbi treptat pentru ca apoi să dispară aşa cum se stinge flacăra lămpii după ce gazul a fost pe de-a-ntregul consumat (strofa 23).

CUȚITUL
(KŞURIKA UPANISHAD)

1. Voi grăi acum Cuțitul[1]
care este de fapt, Fixarea spiritului
practicată în scopul realizării prin Yoga;
adeptul care va reuşi acest lucru
va fi sigur că nu va mai renaşte niciodată;

2. aceasta este rațiunea de a fi
şi scopul Scripturilor Vedice
aşa cum a grăit însuşi Dumnezeu;[2]

*

Pentru a realiza aceasta
adeptul va căuta un loc calm
şi îşi va instala aici locuința;
aşezat într-o poziție,
el îşi va retrage simțurile în el însuşi.

3. Aşa cum broasca țestoasă îşi retrage membrele
închizîndu-şi astfel Spiritul[3] în inimă.
Prin Yoga de 12 măsuri
şi folosirea silabei OM
el umple cu aer, progresiv,
întreaga sa ființă;

4. Închizîndu-şi porțile corpului[4]
el va reține înăuntru aerul inspirat,
apoi îl va expira, pe nări,
puțin cîte puțin.

5. După ce şi-a domesticit, în felul acesta,
simțurile,
devenit stăpîn pe el însuşi
adeptul va practica controlul suflului
cu ajutorul degetului mare şi al celorlalte degete;[5]

6. apoi va aduce aerul inspirat
pînă în partea de jos a corpului
facîndu-l să intre în glezne
şi să urce apoi progresiv
pînă la încheieturi;

7. Apoi prin genunchi şi coapse
pînă la anus şi penis,
tot timpul trei cîte trei;[6]
ajungînd apoi în regiunea ombilicală
care comandă centrele inferioare
aerul inspirat se va menține un timp;
pînă la următoarea progresie.

*

8. Aici se află Suşumna cea albă[7]
înconjurată de o rețea cu zece vene:
cea roşie, cea galbenă, cea neagră,
cea portocalie, roşu închis apoi,

9. cea fină, cea subțire etc.
Pe cea Albă o va alege adeptul
pentru a-şi conduce suflurile:
datorită ei, suflurile vor urca
tot aşa cum păianjenul urcă pe propriu-i fir.

10. Prin ea, el va atinge Inima,
loc asemănător unui lotus roşu,
pe care tradiția vedantică[8]
îl numeşte "floarea cea fină";

11. Străpungîndu-l, va atinge Gîtul:
aici, se spune, ambrozia curge
umplînd canalul astfel deschis.

*

Secret al Spiritului,
mister subtil al inteligenței

---

[1] Fixarea spiritului (dharana, al şaselea grad în yoga) acționează ca un cuțit care taie Punctul Vital (vezi strofa 13) ca şi acele nadi (strofa 18) precum şi lațul care ține în captivitate sufletul-pasăre (strofa 22) etc.
[2] *Svayambhu:* Ființa care există prin ea-însăşi, adică Brahman-Prajapati (vezi A.M.Esnoul, *La naissance du monde,* ed. du Seuil, 1959).
[3] Practica numită pratyahara, al cincelea grad în yoga (vezi Introducerea).
[4] Orificiile prin care ar putea ieşi aerul inspirat.
[5] Adeptul îşi acoperă alternativ o nară sau cealaltă, apoi pe amîndouă în acelaşi timp, după ce a inspirat aerul: acesta este un mijloc practic de a realiza reținerea suflului, moment principal în disciplina numită pranayama.
[6] Adică prin îmbinarea unei posturi (asana) cu fixarea spiritului asupra unui singur punct (ekagrata) şi cu controlul respirației (pranayama).
[7] Canal central (nadi) prin care aerul insuflat va trebui să urce, traversînd diversele centre (cakra) ale corpului subtil, pînă la deschiderea occipitală (vezi Introducerea).
[8] Referire la texte neidentificate.

12. este Punctul-Vital[9] situat pe picior;
trebuie să ştim
că el este Acela.
Nume şi Formă a tuturor lucrurilor;
13. Practicînd Yoga cu perseverență,
adeptul îşi concentrează Spiritul,
cu finețe, asupra Punctului-Vital
aşa cum Indra, cu paloşul său,
a tăiat corpul lui Vrtra![10]

14. Prin forța meditației
şi a exercițiilor de concentrare,
el va tăia apoi celălalt punct
situat pe una din pulpe;
apoi şi pe celălalt, dintre coapse,
ceea ce permite eliberarea suflului-vital,

15. şi înaintarea lui pînă la gît,
la confluența celor o sută unu canale,
printre care: Supremul, Stabilul, Suşumna,

16. ultimul aflat în zona cea mai profundă;
fără de pată,
asemănător lui Brahma
Suşumna este flancat de Ida şi Pingala[11]

17. între care se află spațiul esențial:
cine-l cunoaşte, cunoaşte Veda.
Tot aici se găsesc şi contra-venele,
în număr de 72 mii
printre care Taitila:

18. le vom tăia prin meditație,
prin forța pură a Yogăi,
acționînd ca un cuțit
strălucitor ca focul.

19. Numai Suşumna nu va fi tăiată;
dar adeptul avizat
se va strădui să taie
celelalte o sută de vene,
în această viață[12]
grație cărui fapt el va putea discerne
Taitila, cea ca o floare de iasomie.

20. Astfel va dobîndi el Eliberarea
căci doar Suşumna poate fi
disociată de existențele multiple,
atîtea cîte sînt,
bune sau rele!

21. Stăpîn al propriului Spirit,
datorită sîrguinței sale în Yoga
respingînd orice ataşament,
cunoscînd totul despre Yoga
adeptul va reuşi, în singurătatea sa,
să fie scutit de orice dorință.

22. Aşa cum pasărea prinsă în laț
se avîntă spre cer,
tot astfel după ce a rupt lațul,
Sufletul adeptului,
eliberat din lațurile dorinței
de Cuțitul practicii Yoga
va scăpa pentru totdeauna
de temnița Samsarei!

23. Ca o lampă ce se stinge
şi încetează de a mai lumina
după ce uleiul a fost ars,
adeptul va dispare[13]
după ce a consumat în întregime
rămăşițele acțiunilor sale.

24. Într-adevăr, atunci cînd cuțitul
Fixării Spiritului,
ascuțit prin Reținerea suflului,
finisat pe piatra renunțării,
a tăiat țesătura vieții,
adeptul este pentru totdeauna
eliberat din strînsoare.

25. Eliberat de dorință

---

[9] "Marman", cuvînt foarte vechi (îl găsim în Rg-Veda), desemnînd unicul punct al corpului în care un erou (ca Achille sau Siegfried) este vulnerabil. După tradiția "pădurii" (cu alte cuvinte "secretă"), "marman" este un punct situat pe degetul mare al piciorului (unde atman-ul-brahman este prizonier); grație practicii şi doctrinei yoga, sufletul poate părăsi acel punct şi se poate instala în inimă unde va rămîne pînă la eliberarea finală (moment în care, părăsind inima, "îşi va lua zborul" prin deschizătura occipitală).

[10] Vezi *Mythes et Légendes extraits des Brâhmanas,* N.R.F., 1967.

[11] Cea Roşie şi cea Galbenă, conform terminologiei strofei 8.

[12] Fără de care va fi condamnat să renască la infinit, pînă va fi capabil să realizeze acest lucru.

[13] El nu mai are individualitate, deoarece aceasta nu există decît în funcție de karman (rămăşiță a tuturor actelor realizate în viețile succesive).

el devine nemuritor;[14]
eliberat de tentații,
pentru că a tăiat plasa
mondenității
el va fi eliberat
de lanțurile transmigrației.

*

Aceasta este Upanishad.

[14] Aici, ca şi în *Mahavakya Upanishad* şi în alte texte, vocabularul este mai mult religios decît filosofic: nemurirea, viața împreună cu Zeul, este ținta urmărită de adept (conform Mircea Eliade, *Yoga, nemurire şi libertate*).

Pasărea migratoare
(HAMSA UPANISHAD)

Cele douăzeci şi una de strofe ale acestui poem sînt dedicate preaslăvirii sufletului care sălăşluieşte în "lotusul inimii" (strofa 8) identic cu Trinitatea divină (strofa 6), cu brahman, cu însuşi Shiva (strofa 21). Scopul suprem către care tinde adeptul perfect (strofa 3) este viziunea sufletului, căci, atunci cînd îl va vedea, adeptul se va identifica cu el, şi, prin urmare, cu brahman, ceea ce îi va asigura eliberarea din "lanțurile" individualității. În acest scop, Upanishad prescrie mai întîi studiul (strofa 2), apoi practica Yoga (strofa 3); odată depăşite aceste două etape adeptul va cunoaşte Pasărea migratoare (hamsa). Aceasta nu este altceva decît sufletul însuşi, plămădit din lumină (strofa 7) care se trezeşte la viață prin practicarea reținerii suflului; pasărea îşi va lua atunci zborul şi, urcînd prin Suşumna, traversînd cele şase centre (cakra) ale corpului subtil, va ajunge pînă la deschizătura occipitală prin care va evada în momentul morții adeptului.

Dar, atîta timp cît va rămîne în viață, adeptul (care a "realizat" propriul său suflet şi s-a identificat cu el) va locui în propria inimă (strofa 8), unde va găsi tendințe (vrtti) bune şi rele, dar şi modalitatea de a le evita prin dobîndirea Stării a Patra, dincolo de somnul profund, în care sufletul încetează de a acționa şi de a suferi acțiuni exterioare. Upanishad indică în acest moment (strofele 10 şi 11) faptul că cea mai bună disciplină pentru a atinge acest scop este repetiția acelei mantra a Păsării (care constă în respirația lentă şi ritmică), însoțită de meditația constantă. Aceste exerciții pot fi însoțite de rituri de atingere (nyasa) şi de reprezentări vizuale servind ca "suport" meditației (strofele 12-14). Adeseori este menționat în aceste Upanishad faptul că zborul Păsării prin corpul subtil este acompaniat de un zgomot (nada) asemănător rezonanței nazale conținută în silaba OM. Aici posibilitatea de a auzi acest sunet este rezultatul unei practici îndelungate (repetarea, de zece milioane de ori a mantrei Păsării) şi se manifestă în zece feluri diferite. Fiecare tip de rezonanță corespunde unei etape din practica Yoga şi este marcat prin dobîndirea unei puteri miraculoase (ca aceea de a deveni invizibil, de exemplu). Aceste puteri (sidhhi) vor fi neglijate şi adeptul va persevera pînă cînd va putea percepe un zgomot asemănător tunetului; adeptul va şti atunci că a realizat în el uniunea dintre atman şi brahman (strofa 20). Mai mult chiar, va avea atunci revelația gloriei (prakasa) Domnului Shiva cu care adeptul se va identifica.

Pasărea migratoare
(HAMSA UPANISHAD)

Înțeleptul Gautama,[1]
apropiindu-se de Domnul,
îi puse Lui această întrebare:

1. "Tu, care ştii toate legile,
cunoscător al tuturor ştiințelor,
spune-mi Zeule Shiva,
cum se trezeşte spiritul
la cunoaşterea lui Brahman?"
Iar Shiva răspunse astfel:

2. "Învață mai întîi Legile[2]
şi însuşeşte-ți învățătura Zeului-cu-Lancea;[3]
numai atunci, Gautama,
îți voi spune Adevărul
aşa cum el mi-a fost revelat
de Zeița-din-Munte.[4]

3. Acest adevăr e secret,
el nu trebuie să fie împărtăşit;
îl voi destăinui adeptului perfect
pe care Yoga îl păstrează ca pe o casetă[5]
demnă de bijuterii de preț.
El este adevărata cunoaştere
a Păsării migratoare[6]
şi prin el vom cîştiga
eliberarea veşnică!

4. Îți voi vorbi acum
despre această doctrină
şi despre Pasărea Supremă,
fiindcă eşti un începător
cu stăpînire de sine, dedicat studiului:
învățătura pe care ți-o dau
este că trebuie să meditezi
mereu şi mereu asupra pasării
repetînd fără încetare
"Pasărea! Pasărea!"[7]

5. Pasărea migratoare[8]
pătrunde în toate ființele
şi sălăşluieşte în ele
ca focul în amnar
ca uleiul în sămînță;
A şti aceasta înseamnă a învinge moartea.

*

6. Mai întîi, adeptul
va lua Poziția Lotusului
şi-şi va reține suflul inspirat;
presînd apoi anusul
cu călcîiul stîng
el face să urce suflul
din Centrul de la Bază[9]
pînă la Poarta Bijuteriilor;
nu însă înainte
de a fi condus suflul
să înconjoare de trei ori Svadhişthana;
de aici suflul urcă
pînă la Anahata şi mai departe,
ajungfnd la Visuddhi
care are de-o parte şi de alta
două baloane cărnoase
asemănătoare testiculelor;
reținînd în continuare suflul
adeptul conduce aerul inspirat
pînă la Ajna-Cakra şi Brahmarandhra;
meditînd, el va realiza în sfîrşit,
că nu este altceva decît Suflul trinitar[10]
Ființă-Gînd-Beatitudine,
neîngrădit de formă!

---

[1] Patronim al unui mare număr de personaje (ai lui Buddha, de asemenea), aici este vorba, probabil, de Uddalaka (din Satapatha Brahmana; conf. J.Varenne, *Mythes et légendes extraits des Brâhmanas;* nr.24 din colecția "Connaissances de l'Orient); Unesco, Gallimard).
[2] Înainte de a se angaja pe calea esoterică (cf. strofa 3) Yoga, este necesar ca adeptul să practice dharma ("Legile") şi să îşi însuşească filosofia shivaită (matam pinakinah).
[3] Shiva însuşi, a cărui armă este un trident (pinaka), devenit emblemă a celor ce renunță (sadhu, sannyasin) de obediență shivaită.
[4] Parvati ("munteanca"), soția lui Shiva, denumită şi Uma, Annapurna, Nanda Devi etc. Ea locuieşte pe cele mai înalte culmi ale Himalayei.
[5] Imagine frecventă: doar adeptul purificat este demn de a primi bijuteriile înțelepciunii ("perlele" din Evanghelia după Matei: VII,6).
[6] Este vorba de *mantra so'ham,* "Eu sînt El" (cf. Introducerea).
[7] În sanscrită hamsa, adică so'ham în formă inversată.
[8] Tema intrării lui atman (sau brahman) în corpul uman (cf. L.Renou, *Hymnes spéculatifs,* p.181).
[9] Suflul insuflat coboară mai întîi pînă la baza corpului, apoi urcă prin Suşumna, traversînd cele şapte cakra (cf. Introducerii), pînă la Brahma-randhra, deschizătura occipitală prin care sufletul iese şi realizează unitatea sa cu Shiva.
[10] Cu alte cuvinte, identic cu Trinitatea divină Sac-Cid-Ananda (Ființă, Gîndire, Beatitudine).

7. El este Pasărea Supremă,[11]
strălucind în lumina
a zece milioane de sori
şi de care toate lucrurile
au fost pătrunse!

8. Locuind de-acum
în lotusul inimii
va găsi aici opt tendinţe
corespunzătoare a opt petale;
petala orientală
înclină către pioşenie,
petala lui Agni[12]
către somnolenţă şi lene;
petala lui Yama[13]
către faptele de cruzime;
petala lui Nirsti[14]
incită la a face rău;
în Varuni, Zeiţa,
sălăşluieşte setea de plăceri,
iar în Vayavi[15]
dorinţa de a călători:
petala lui Soma[16]
îndeamnă la senzualitate,
iar cea a lui Ilsana[17]
la căutarea bunurilor materiale.
În mijlocul Lotusului
stă dezgustul ce urmează satisfacerii;
staminele
guvernează starea de veghe,
pericarpul -
somnul lejer,
iar androcel -
somnul profund.
Pasărea va atinge
Starea a Patra[18]
abia după ce a părăsit Lotusul;
se va depăşi şi această stare
pînă cînd în ea se va stinge

9. Rezonanţa[19] care circulă
în corpul subtil
începînd de la Centrul de la Bază
pînă la Brahmarandhra,
asemănătoare cîntecului unui cristal pur;
despre această rezonanţă s-a spus
că este brahman, Sufletul Suprem.

*

10. În mantra păsării,
profetul este: pasărea-însăşi;
metrul-octosilabic;
Cel ce dedică;[20] Pasărea supremă;
sămînţa-cuvînt; Him;
puterea este El, Pasărea,
iar tăria (vîrful de oţel)
este să-ţi spui: "Eu sînt El!"

11. Această mantra va fi repetată,[21]
de douăzeci şi una de mii şase sute ori meditînd
asupra celor şase centre,
noapte şi zi;
dedicînd această meditaţie
Soarelui şi Lunii,
Zeului nemişcat
lui brahman cel nemanifestat;
vom trezi astfel,
elementul subtil şi fără formă
aflat în profunzimile noastre.

*

12. Utilizăm această mantra
în riturile de atingere;[22]
începînd cu inima,
urmînd apoi de-a lungul membrelor,
repetînd mereu interjecţia rituală:

---

[11] De aici înainte, adeptul va fi el-însuşi atman cosmic (cf. Introducerii).
[12] Zeu al focului în pantheonul vedic.
[13] Zeu al morţii.
[14] Zeiţa neînţelegerii (nir-rti); "aducătoarea de neant" (L.Renou, *Hymnes spéculatifs,* p.135 şi 257).
[15] Soţia lui Vayu, Zeu al Vîntului.
[16] Zeu vedic, personificarea băuturii de nemurire, numit deseori "taur" de poeţii din Rg-Veda.
[17] "Suveranul", epitet al multor Zei, dar mai ales al lui Shiva.
[18] Primele trei stări sînt: veghea, somnul obişnuit şi somnul profund; dea de-a patra stare este aceea în care sufletul individual este detaşat de toate contingentele psihologice.
[19] Este vorba despre nada, adică, de fapt, de silaba OM, identică cu atman, cu brahman şi cu Pasărea (hamsa). Aici nada este "sunetul" produs de aerul insuflat care circulă prin corpul subtil, cf. Introducerii.
[20] Orice strofă vedică este catalogată în funcţie de autor (profet), de metrică etc.
[21] Practica *japa.*
[22] Practică religioasă hindusă (nyasa), constînd în a atinge cu mîna anumite părţi ale corpului pronunţînd formule speciale, precum cea citată aici.

"Vauşat pentru Agni şi Soma!"

13. În încheierea ritului, vom medita
asupra Păsării cuibărite în inimă,
adică asupra Sufletului.

14. Agni şi Soma sînt aripile;
OM este capul,
A, U, M, sînt cei trei ochi;
Rudra şi soția lui sînt cele două picioare;
acestea sînt reprezentările
folosite în dublu rit[23]
efectuat începînd de la gît.
În acest mod spiritul va fi înălțat
şi vom obține beneficiul sperat
fără a ne obliga
la o infinită repetare a mantrei,[24]

15. căci spiritul adeptului va fi trezit
numai prin libera voință a Păsării![25]

*

16. Am putea deasemenea obține Sunetul
repetînd mantra de milioane de ori;
Sunetul se va manifesta atunci
în zece feluri, după cum urmează:
vom auzi mai întîi "cin",
apoi "cini-cini",
a treia sonoritate este aceea de clopot;
a patra, a unei cochilii;
a cincea, a unei corzi;
a şasea, a unui țimbal;
a şaptea, a unui fluier;
a opta, a unei tamburine;
a noua a unei tobe;
şi în sftrşit, a zecea - sunetul tunetului.

17. vor fi neglijate[26]
primele nouă sonorități
iar atenția va fi concentrată
asupra celei de a zecea - a tunetului.

18. La prima sonoritate
corpul adeptului va suna "cin-cini",
la a doua, aceasta dispare;
la a treia, lotusul inimii va fi străpuns;
la a patra capul va tremura,

19. la a cincea din palat stropi vor picura,
la a şasea se bea ambrozia,
la a şaptea vom vedea misterul,
la a opta vom auzi cuvîntul,

20. la a noua, corpul devine invizibil
şi ochiul divin, fără pată, se deschide,
el devine brahman la a zecea sonoritate realizînd
uniunea dintre suflet şi brahman.

*

21. De acum înainte,
spiritul fiind dizolvat în spirit,
eroarea şi decizia fiind înlăturate,
valoarea si păcatul fiind consumate,
apare[27] Eternul Shiva,
- Suflet şi Putere deodată -
prezent pretutindeni,
strălucind prin el-însuşi,
pur, treaz,[28] ...
fără calități, pentru totdeauna calmat.[29]
Aceasta, Scriptura o atestă.

*

Aceasta este Upanishad.

---

[23] Ritualul atingerii combinat cu meditația asupra lui atman (strofa 13), considerată ea însăşi un ritual.
[24] Se ştie că mantra Păsării mai este denumită şi ajapa (cea "nerepetată").
[25] Pasărea este asimilată lui Narayana, Domnul a cărui grație îl incită pe adept să persevereze (vezi, de ex., J.Varenne, *La Maha-narayana Upanishad*, p.61, vol.II).
[26] Aceasta deoarece primele nouă grade de realizare a nada produc numai puteri miraculoase (cf. strofa următoare); uniunea dintre suflet şi brahman nu se săvîrşeşte decît în ultimul moment (zgomotul tunetului; strofa 20).
[27] Prakasayati: apariția (în "Caverna inimii") a unei lumini care este Shiva însuşi, însoțit de soața lui, Puterea (Shakti).
[28] Buddha: Shiva, fiind Yoghinul prin excelență, a trecut toate etapele Yogăi pînă la trezirea finală.
[29] Un alt mod de a spune că Shiva a realizat pe deplin Yoga; cf. spre ex.: Amrtanada Upanishad, strofa 14 şi nota.

SUNETUL NEMURITOR
(AMRTANADA UPANISHAD)

Aşa cum indică şi titlul, Upanishad îşi propune să dezvăluie misterul Sunetului (nada) care este nemuritor (amrta), dat fiind că el este însuşi brahmanul, sub forma Verbului (sabda) nemuritor. Autorii jonglează, de altfel, cu dublul sens al cuvîntului sanscrit aksara, care înseamnă şi silabă şi imperisabil. În mod obişnuit, aksara defineşte fie silaba prin excelenţă: OM fie brahmanul; şi, bineînţeles, OM este însuşi brahmanul, şi, în acelaşi timp, maniera de a accede la brahman. De unde şi imagini ca aceea a carului (str.2): a repeta OM înseamnă a te lăsa purtat pe calea care duce la Cer, deci la brahman. Dar adepţii căii Yoga pot ajunge mai departe, adică pot depăşi categoriile religioase ale salvării, ale fericirii veşnice, coabitînd cu Domnul etc; ei pot realiza hic et nunc identitatea sufletului lor cu Sufletul universal (str.21), cu condiţia de a şti că esenţa silabei OM este rezonanţa nazala (M) care o prelungeşte, un fel de "punct de orgă", de altfel marcat în scrierea nagari printr-un singur punct (bindu). Acest zgomot (nada) nearticulat (str.4) este manifestarea Absolutului: a-l cunoaşte înseamnă a fi eliberat pe vecie (strofa finală). Şi, bineînţeles, mijlocul de a ajunge la această cunoaştere a nada este practica Yoga.

Upanishad urmează, în acest domeniu, o tradiţie care este puţin diferită de cea iniţiată de Patanjali: pratyahara (retragerea simţurilor) nu este aici, ca de obicei, al cincelea dintr-o serie de opt grade (Introducere), ci primul grad dintr-o serie de alte şase, putînd ea-însăşi să conducă la Enstaza-finală (samadhi, str.6). Exceptînd acest aspect, tehnica recomandată nu este originală. Prin disciplina respiraţiei (pranayama) se poate obţine "reţinerea suflului" (str.9,13 etc.). Odată realizat acest lucru, (str.23), adeptul va fi capabil să conducă aerul inspirat pînă la Centrul de la Bază. (Mula-dhara; str.19) unde acesta se va uni cu Focul (vezi Introducerea), cu care va urca apoi prin canalele corpului subtil (str.21) realizînd astfel toate condiţiile pentru a obţine samadhi şi, prin aceasta, starea numită Kaivalya (str.29), scopul suprem în Yoga.

Upanishad se încheie cu o serie de sfaturi practice destinate să faciliteze practicarea Yogăi (să nu dormi prea mult, dar nici prea puţin, de ex., str.27), precum şi cu anumite indicaţii privind "măsurile" şi "culorile" suflurilor vitale. Vom remarca faptul că Upanishad (ca şi *Mahavakya*, de ex.) face aluzii la riturile de tip "forestier"'(vezi Introducerea), ceea ce dovedeşte că autorii puneau comunicarea numai pe seama adepţilor renunţării.

Sunetul nemuritor
(AMRTANADA UPANISHAD)

1. Înţeleptul care a citit toate cărţile
şi le-a studiat temeinic,
le va lăsa pe acestea deoparte,[1]
atunci cînd a înţeles foarte bine
ce este supremul brahman,
şi va renunţa la ele,
tot aşa cum, în lumină,
abandonăm torţa ce sfîşia întunericul.

2. Urcînd apoi în acest car,[2]
care este silaba OM,
avînd drept vizitiu pe Vishnu,
adeptul destinat spre a-l servi pe Rudra,[3]
va avansa pe calea bătătorită
ce duce la cerul lui Brahman;[4]

3. ajungînd la capătul acestei căi
adeptul va abandona carul
şi-şi va continua drumul pe jos.

4. Altfel spus, abandonînd cuvîntul,
determinat prin gen, cantitate etc.
el va avansa către misterul
rezonanţei nazale,[5]
aflat dincolo de orice articulare.

5. Aceasta nu este decît Retragerea,[6]
stăpînire a celor cinci simţuri
şi a instabilei gîndiri
ce ţine în frîu sufletul.

*

6. Această retragere a simţurilor
este primul din cele şase grade[7]
care conduc la desăvîrşirea prin Yoga;
celelalte cinci fiind Meditaţia,
Reţinerea Suflului, Atenţia-concentrată,
Fidelitatea faţă de tradiţie,[8]
şi Enstaza - finală.[9]

7. Fierarul arde impurităţile minereului
şi obţine metalul pur;
tot astfel, disciplina suflului
arde greşelile comise
sub imperiul simţurilor;

8. şi, dacă exerciţiile de respiraţie
pot distruge greşelile comise,
Atenţia-concentrată[10] merge chiar mai departe:
prin ea, păcatul însuşi este nimicit.

*

9. Disciplina suflului
comportă trei elemente:
inspiraţia, expiraţia
şi, cel mai important: radiosul,[11]
constînd în reţinerea aerului inspirat.

10. La aceasta se adaugă
recitarea mentală
a silabei OM,
treiGayatri[12]
mantra Capului[13]

---

[1] Temă constantă în aceste Upanishad: cunoaşterea livrescă (cunoaşterea prin sastra: ştiinţe profane şi religioase) nu este decît o etapă preliminară pe calea Yogăi.
[2] Imaginea carului în care este purtat sufletul îşi are originea în *Katha Upanishad* (o variantă a temei corăbiei): vezi Introducerea.
[3] Vom sublinia poziţia subalternă a lui Vishnu în raport cu Rudra (= Shiva).
[4] Silaba OM, interjecţia rituală utilizată în liturghia vedică, este considerată aici simbolul religiei brahmanice al cărei scop este de a deschide Cerul credincioşilor.
[5] Yoga îşi propune să îl conducă pe adept dincolo de Ceruri, pînă la eliberarea finala. Regăsim aici simbolul constituit de rezonanţa nazală (marcată în scrierea nagari printr-un singur punct marcat deasupra vocalei) cu care se încheie silaba OM.
[6] Pratyahara, al cincilea grad din Yoga (vezi Introducerea).
[7] Este vorba aici despre o variantă a listei clasice conţinînd gradele din Yoga, aberantă de altfel, atîta timp cît, de exemplu, Meditaţia (dhyana) precede Controlul suflului (pranayama).
[8] *Tarka,* cuvîntul este adesea utilizat în sens tehnic de ştiinţă a logicii, greu de acceptat aici. Autorii Upanishad-ei au în vedere, probabil, cunoaşterea clară a învăţăturilor adepţilor anteriori pe care discipolul trebuie să o posede pentru a-şi atinge scopul.
[9] *Samadhi,* (vezi Introducerea).
[10] *Dharana* (vezi Introducerea).
[11] *Rudra,* cel mai adesea denumită Kumbhaka (vezi Introducerea).
[12] *Gayastri* este o stanţă (vers) vedica formată din trei octosilabe; aici este vorba de Gayastri prin excelenţă, Rugăciunea Solară (savitri), frecvent utilizată în ritualurile domestice. Fiind extrasă din Rg-Veda, o putem traduce astfel: "De-am putea primi această lumină minunată a Zeului Savitar!, iar el să ne înfierbînte gândurile!" (vezi J.Varenne, *Mythes et légendes extraits des Brâhmanas,* p.180).

şi exclamaţiile liturghice,[14]
aceasta este adevărata Disciplină!

11. Cît despre expiraţia suflului,
ea constă în respingerea aerului inspirat
pînă la golirea completă a plămînilor.

12. Invers, inspiraţia
constă în absorbirea aerului,
în felul în care bem apa
cu ajutorul unui pai.

13. Şi, în sfîrşit, reţinerea aerului,
fără a-l expira şi fară a-l inspira
într-o nemişcare absolută,
aceasta este ceea ce numim
Reţinerea suflului.

14. Prin ea obţinem liniştirea:[15]
formele le vom vedea
aşa cum orbul le vede
zgomotele le vom auzi,
aşa cum un surd le aude
şi propriul trup
de lemn îl vom simţi;

15. A descoperi, prin reflectare,
cum gîndul este modelat
de dorinţă şi de intenţie;
a obliga această gîndire
să se unească cu sufletul
şi să nu fie atentă decît la suflet,
iată ce numim
Atenţia-concentrată.

16. A nu te opune Scripturii
şi a raţiona conform regulilor ei
iată Fidelitatea faţă de tradiţie.[16]

[13] Altă formulă de ritual utilizată în devoţiunile private (mai ales în cadrul purificărilor religioase): "Apele sînt Lumină, Suc, Ambrozie! Ele sînt brahman!" (vezi J.Varenne, Mahanarayana Upanishad, editura de Boccard, 1962; vol.I, p.115).
[14] Este vorba despre vyahrti: trei cuvinte (bhur, bhuvah, suvah) care desemnează, se spune, Pămîntul, Spaţiul, Cerul.
[15] Una din temele majore ale brahmanismului sub toate formele sale este căutarea Păcii (sau, mai degrabă, a calmului: shanti); adeptul care atinge punctul final în Yoga este adeseori numit (ca şi aici) "calm" (prashanta). Este de asemenea denumirea acordată lui Shiva în calitatea lui de Yoghin prin excelenţă (cf. Hamsa Upanishad, str.21).

În sfîrşit, vine clipa cînd adeptul
prin aceste mijloace, va dobîndi adevărul
şi se va identifica cu el:
aceasta este Enstaza-finală.

*

17. Pentru a practica Yoga
adeptul avizat îşi va alege
un loc agreabil şi comod
unde îşi va prepara, chiar ne pămînt
un pat din ierburi darbha;[17]
înconjurîndu-se de o protecţie mentală
recitîndu-şi Carul şi Cercul[18]

18. el se va aşeza cu faţa către Nord[19]
în Poziţia Lotusului,
sau a Graţiei, sau a Binecuvîntării,[20]

19. va inspira aerul pe o singură nară
astupînd-o pe cealaltă cu un singur deget.
Aerul inspirat va fi condus
pînă în Centrul Bazei:
aici, el va trezi Focul-de-jos[21]
pe care adeptul îl va menţine astfel
prin fixarea gîndirii

20. asupra Sunetului primordial,
care, se spune, este însuşi brahman
sub forma monosilabei OM.
Trebuie să meditezi neîncetat
într-o mie de feluri diferite
asupra acestui mister, OM,
pentru a te elibera de orice impurităţi.

21. În cele ce urmează, adeptul,
după cum am spus,
va face să urce progresiv
suflul unit cu focul,

[16] *Tarka* (cf. nota 8).
[17] Varietate de plantă (saccharum cylindricum) utilizată în liturghia brahmanică pentru confecţionarea litierelor (loc pentru odihnă al divinităţilor, lăcaş al anumitor oficianţi).
[18] Formule secrete (mantra); Aici putem considera carul ca reprezentînd silaba OM, după cum ne învaţă str.2.
[19] În timp ce, în ritualul obişnuit oficiantul trebuie să se aşeze cu faţa la Răsărit.
[20] Poziţiile "Graţia" (svastika) şi "Binecuvîntarea" (bhadra) sînt variante ale "Lotusului" (padma).
[21] vezi Introducerea.

pînă la ombilic şi mai departe,
prin corpul grosier şi corpul subtil.[22]

22. Adeptul va trebui atunci
să stea nemişcat, fără să tremure,
cu spatele drept, fără să privească
nici sus, nici jos, nici în părți
practicînd Yoga cu conştiinciozitate;

23. Căci, dacă Atenția-concentrată
nu durează decît şapte sau opt măsuri[23]
Yoga, conform tradiției,
trebuie să dureze douăsprezece măsuri.

24. Acesta este Sunetul prin excelență,
Nepieritorul[24] de dincolo
de orice categorie:
vocale sau consoane, surde sau sonore,
palatale sau guturale,
labiale sau nazale,
semi-consoane sau aspirate;

25. şi prin el,
adeptul va găsi drumul[25]
pe care va direcționa suflul;
trebuie deci să-l practice fără încetare
pentru a putea deschide drumul suflului.

*

26. Şapte sînt Porțile:
Inima, Aerul, Capul;
dincolo de acestea: Eliberarea,
Hăul, Cavitatea,
şi, în sfîrşit, Cercul.

*

27. Adeptul va evita cu grijă
senzația de teamă sau enervare,
se va feri să stea degeaba,
să doarmă prea mult sau prea puțin,
să mănînce prea mult sau prea puțin:

28, dacă va urma aceste reguli,
şi dacă va avansa cu prudență
pe calea Yogăi,
adeptul va depăşi prima etapă
în trei luni, cu siguranță!

29. Încă o lună şi va vedea Zeii,
încă două şi ținta va fi atinsă:
Autonomia - absolută - a - Spiritului,[26]
pe care o va dobîndi la capătul a şase luni!

*

30. Cinci - măsuri are Pămîntul,
Patru - măsuri - Varuna,
Trei - măsuri - Vayu;
Eterul nu are decît o singură măsură
iar brahman este nemăsurat,

31. După ce, cu ajutorul gîndirii,
am realizat joncțiunea definitivă,[27]
vom medita asupra Sufletului Universal
prin Sufletul individual.[28]

*

32. Şi acum, despre Sufluri:
Prana are o amploare de treizeci şi jumătate
atunci cînd se asociază cu celelate,
în acest caz îl numim Prana;
cîmpul său de activitate este suflul exterior.

33, Dacă îl vom măsura
timp de o zi şi o noapte,
îi vom găsi o amploare
de 192 de mii de lakh.[29]

---

[22] Textul este aici denaturat: ideea probabilă este că suflul părăseşte corpul material (în condiția sa fizică, ordinară) pentru a intra în corpul subtil (cu alte cuvinte, a deveni un factor de progres spiritual).

[23] Textul pare să afirme că dharana însoțită de reținerea suflului, cu greu poate depăşi 7-8 unități de timp, în timp ce Yoga (tehnică "eroică") necesită 12 unități.

[24] Aksara: acest cuvînt, desemnînd silaba OM, are în acelaşi timp semnificațiile "monosilabă" şi "indestructibil".

[25] Numai atunci cînd percepe sunetul (nada) produs de aerul care urcă prin canalul central, adeptul poate discerne drumul urmat de suflu.

[26] Starea denumită Kaivalya, scop suprem în Yoga (vezi Introducerea).

[27] *Samdhi,* care pare aici echivalent cu samadhi (sau cu Yoga).

[28] Sufletul individual a putut fi "realizat" grație ascensiunii suflurilor prin corpul subtil; adeptul fiind de acum înainte stăpînul propriului suflet îl poate utiliza pentru a putea medita asupra Sufletului cosmic.

[29] Un *lakh* valorează o sută de mii.

34, Primul din cele 5 sufluri,
Prana locuieşte în regiunea inimii,
Apana se găseşte în apropierea anusului,
Samana în regiunea ombilicală,
Udana în gît, iar Vyana se află peste tot,
fiind în natura sa de a se răspîndi în tot corpul.[30]

*

35. Iată acum culorile diferitelor sufluri,
toate cîte sînt:
roşu - aprins ca rubinul
este Prana, primul dintre sufluri;

36, galben ca mînia lui Indra[31]
este Apana, aflat în centrul său;
alb-strălucitor ca laptele de vacă este Samana,

37. aflat între primele două;
Udana este gălbui, iar Vyana are culoarea focului.

*

37. Adeptul care va reuşi
să dirijeze suflurile,
prin toate centrele
pînă la Lotusul Capului,
oriunde va muri,[32]
nu se va mai renaşte niciodată.

*

Aceasta este Upanishad.

---

[30] Preverbul *vi*, conținut în cuvîntul *vyana,* exprimînd ideea de difuzare, răspîndire.
[31] După părerea comentatorilor moderni, indra-kopa ("mînia lui Indra") ar fi denumirea unei insecte (fără a specifica care anume); trebuie să ne amintim însă că Indra fusese atins de o boală care i-a schimbat culoarea în galben (vezi J.Varenne, *Mythes et légendes extraits des Brâhmanas,* p.101, nota explicativă).
[32] Aluzie la credința hindusă conform căreia este salvat cel care moare la Benares, în apropierea Gangelui.

PICĂTURA DE AMBROZIE
(AMRTABINDU UPANISHAD)

Acest scurt poem prezintă un caracter polemic evident, fapt care ne permite să descoperim împotriva cui erau nevoiți să se apere susținătorii yogăi. În felul acesta autorii Upanishad-elor au ajuns să susțină că disoluția spiritului (mano-laya) este o etapă decisivă (şi necesară) pe calea care duce la Eliberare (str.2 şi urm.). Mai departe, vor admite că a gîndi nu este inutil, cu condiția de a depăşi foarte repede acest stadiu preliminar, căci pe brahman nu-l vom putea cunoaşte pînă ce nu vom avea spiritul "eliberat de orice sistem". Insistînd asupra superiorității tăcerii asupra oricărui cuvînt articulat (str.7), vor pune în discuție identificarea, admisă de comun acord, a lui brahman cu Cuvîntul: împotriva acestei teorii foarte vehiculată în mediile brahmanice, autorii Upanishad-elor afirmă că în realitate brahman nu este Cuvîntul, ci esență a cuvîntului, un Acela al Cuvîntului (str.15 şi 16). Înainte de aceasta profesaseră despre unitatea fundamentală dintre suflet (atman şi jiva) dincolo de multiplicarea aparențelor (str.10-13). Nu le mai rămîne astfel decît să demonstreze că atman şi brahman sînt unul şi acelaşi, şi că omul, dacă va practica Yoga, va găsi în ea Cunoaşterea, care nu este altceva decît brahman-însuşi (str.20). În final, Upanishad ne învață că Acela (adică brahman) este Zeul Vishnu în persoană. Astfel, unirea cu brahman înseamnă unirea cu Domnul, înseamnă a deveni însuşi Domnul. Vom remarca faptul că tehnicile yoghine nu sînt nicăieri descrise în acest text a cărui vocație este pur doctrinală.

Picătura de ambrozie
(AMRTABINDU UPANISHAD)

1. S-a spus despre spiritul omenesc
că poate avea două aspecte:
cel pur şi cel impur.
Impur - cînd este supus dorinţelor,[1]
Pur - dacă nu se lasă dominat de acestea.
Or, tocmai spiritul,[2] şi numai el,
este cauza imediată
a captivităţii[3] sau libertăţii oamenilor;
cînd spiritul este foarte legat
de bunurile acestei lumi,
el va atrage după sine captivitatea,
dacă, dimpotrivă, spiritul nu manifestă
acest ataşament
el conduce la libertate.

2. Deci, dacă pentru a dori Eliberarea
trebuie să ai spiritul liber de legăturile
dorinţei de bunurile lumii
omul care vrea Eliberarea
va trebui mai întîi să rupă legăturile
ce spiritul i-l ţin captiv.

3. Căci numai atunci cînd spiritul
eliberat de orice ataşament
şi-a dobîndit stăpînirea interioară
distrugîndu-şi astfel propria fiinţă,[4]
numai atunci vom putea dobîndi starea supremă!

4. Dar, pe cît de mult i-a trebuit
instabilităţii să se aşeze în inimă,[5]
pe atît de mari vor fi eforturile
ce trebuie făcute pentru a elibera spiritul;
aceste eforturi sînt ceea ce numim
Cunoaştere şi Meditaţie;
restul e doar vorbărie[6]
subtilitate şi disertaţii inutile!

5. Toate acestea nu înseamnă, însă
că trebuie să ne refuzăm gîndirii
sau, dimpotrivă, să ne consacrăm
doar plăcerii de a raţiona!
În fapt, va trebui să gîndim
dar să nu ne oprim aici,
căci pe Brahman nu-l vom putea cunoaşte
decît avînd spiritul liber
de orice sistem preconceput.

*

6. Trebuie deci să combinăm
practica Yoga minuţioasă
cu pronunţarea silabei OM,
în timp ce liniştea mentală atrage în fapt,
un beneficiu mult mai mare:[7]
căci, dacă menţinem tăcerea absolută
nu urmărim numai distrugerea,[8]
ci însăşi Fiinţa este vizată!

7. Acesta şi numai acesta
este brahman indivizibil,
indistinct şi incalificabil.
Adeptul atunci se va indentifica cu brahman
cînd se va recunoaşte[9]
că el-însuşi este brahman.

8. Da, va fi în sfîrşit liber,
adeptul conştient care a ştiut să recunoască
ceea ce este cu adevărat Brahman cel fără
limite,
brahman care nu poate fi nici dovedit,
nici explicat, nici demonstrat,[10]
brahman cel fără de început
şi fără de sfîrşit!

---

[1] Este vorba evident de concupiscenţă, de ataşament faţă de bunurile materiale ale acestei lumi etc; nu de dorinţa-de-a-şti, care este deseori menţionată ca o condiţie necesară în calea Yogăi.
[2] *Manas,* gîndirea.
[3] Cînd spiritul este orientat către lucrurile lumeşti, sufletul devine sclavul lui samsara (ciclu al renaşterilor); purificat, spiritul se orientează către căutarea eliberării.
[4] Temă a dizolvării manas-ului (mano-laya) care dă numele său lui Laya-Yoga (Introducerea).
[5] În inimă este un lotus a cărui fiecare petală este sediul unei motivaţii mentale (cf. spre exemplu, Dhyanabindu Upanishad, str.93 şi următoarele).
[6] Mod de a spune că numai şi numai Yoga (meditaţia) poate conduce la eliberare; discuţiile filosofice nu servesc la nimic în acest domeniu.
[7] În ritualul vedic, recitarea mentală (deci în tăcere) a unei mantra anumite era considerată ca fiind mult mai eficace ca enunţarea cu voce tare sau înceată.
[8] Este vorba aici de un răspuns care poate fi dat la o eventuală obiecţie a unui adversar.
[9] Temă obişnuită în Upanishad: a cunoaşte un lucru înseamnă a-i conferi acestui lucru realitate în el-însuşi, înseamnă a se identifica cu el.
[10] Un alt atac la adresa susţinătorilor raţionamentului filosofic.

9. "Nu! nu este nici sfîrşitul lumii,[11]
nici prima sa apariţie;
nici fiinţa-în-lanţuri, nici fiinţa-eliberată;
nici adeptul în căutarea eliberării,
nici adeptul care a găsit-o".
Astfel, se spune, poate fi definit Scopul Suprem,
care este dincolo de orice definiţie.

*

10. Trebuie ştiut că sufletul este unul singur,[12]
chiar dacă el pare să prezinte
forme şi aspecte diferite,
în stare de veghe, în vise sau în somnul profund.
Pentru cel ce ştie să depăşească
aceste trei stări
nu va mai exista renaştere.

11. Da, unul este sufletul prezent în fiecare individ,
chiar dacă el pare să fie
în acelaşi timp unic şi multiplu,
ca luna reflectîndu-se în unda mişcătoare.

12. Cine transportă ulciorul,
transportă şi spaţiul închis în el.
Dacă ulciorul se sparge, numai el va fi distrus
nu şi spaţiul pe care îl conţinea:
tot astfel, este indestructibil[13]
sufletul individual ca un nor,[14]
chiar şi atunci cînd este distrus corpul
în care este închis.

13. Într-adevăr, sufletul este ca spaţiul
închis în ulcior:
numeroase sînt ulcioarele
şi totuşi, cînd unul se sparge,
nu ne gîndlm niciodată că spaţiul conţinut
poate fi distrus în acelaşi timp,
căci ştim că spaţiul este etern.

14. Captivat de virtuţile Verbului[15]
vom înceta a merge către Scopul Suprem,
aşa cum nu vom găsi lotusul
căutîndu-l în întuneric;
dar odată ce ne vom elibera
vom reuşi să vedem Unitatea!

15. Totuşi, se spune că brahman
este Verbul, Cuvîntul articulat:[16]
în fapt, cînd cuvîntul este distrus,
ceea ce rămîne[17] este Verbul pur,
rezonanţa primordială;[18]
ştiind aceasta putem medita asupra Verbului,
dacă dorim să avem în suflet pacea.

16. Acestea sînt două doctrine
demne, şi una şi cealaltă, de a fi cunoscute,
căci Brahman este în acelaşi timp Verbul,
şi Absolutul, după Verb.
Mai întîi trebuie să cunoaştem Verbul-Brahman
apoi să depăşim Verbul pentru a căuta
Absolutul.

17. Adeptul va fi deci îndreptăţit
de a-şi însuşi temeinic conţinutul cărţilor,
cu condiţia de a depăşi acest stadiu
şi de a renunţa la cărţi,
aşa cum aruncă fructul
cel ce vrea să găsească sîmburele!

18. Ştiut este faptul că laptele
are totdeauna aceeaşi culoare,
în timp ce pielea vacilor ce-l dau
are culori atît de diverse;

19. tot astfel, una este Ştiinţa,
ca şi culoarea unică a laptelui,
în timp ce multiple sînt doctrinele,
ca şi diversele culori ale vacilor.

---

[11] Definiţie negativă, des întîlnită la acest tip de texte: brahman nu este nici acesta, nici acela (neti, neti: Brhad Aranyaka Upanishad 2.3.6.).

[12] Atman este unic chiar dacă jiva (sufletele individuale) sînt nenumărate; tot astfel, sufletul individual rămîne identic cu el-însuşi în decursul diferitelor stări care îi sînt proprii, în funcţie de atitudinea individului (veghe, somn etc.).

[13] Sufletul este etern (şi nu numai nemuritor, ca în creştinism) deoarece el se încarnează în corpuri succesive pînă la unirea definitivă cu Sufletul universal.

[14] Sufletul este "făcut din suflu", deci din aer, asemenea norilor.

[15] Aici în sensul de cuvînt articulat (raţionament, discurs).

[16] Aluzie la teoriile care fac din Cuvînt (Vac) o Zeiţă, sau chiar o formă de brahman (cf. M.Biardeau, *Philosophie de la parole*).

[17] Pentru a răspunde la obiecţia precedentă (aceea că brahman este Cuvînt), autorii textului afirmă că, de fapt, brahman este esenţă a Cuvîntului, şi nu Cuvîntul ca atare.

[18] *Nada* (vezi Introducerea).

20. Cunoaşterea stă ascunsă
în fiecare individ, tot aşa cum în lapte
se află untul pe care nu-l putem vedea;
de aceea adeptul în el trebuie să producă
o continuă agitare interioară,
utilizînd ca agitator
propriul său spirit.

21. Tot atît de bine putem spune
că, ascuțindu-şi viziunea mentală,
adeptul va extrage din el însuşi Supremul Brahman
aşa cum se extrage focul din lemnele frecate.[19]

*

22. Acest mister, indivizibil, imobil, calm,
este Scopul suprem,
către care adeptul se îndreaptă;
l-a atins atunci cînd poate spune:
"Brahman sînt Eu!"

23. Acest Brahman către care ne îndreptăm
ca spre un refugiu deschis tuturor,
este Vasudeva,[20] care trăieşte în fiecare din noi,
marcînd toate lucrurile
cu pecetea bînecuvîntării Sale!

24. Spunînd: "Eu sînt Acela!"
ne indentificăm, în fapt, cu Zeul Vasudeva;
da, se spune pe bună dreptate: "Eu sînt Vasudeva!
Eu sînt Vasudeva!"

*

Aceasta este Upanishad.

---

[19] În ritualul vedic, focul sacrificial este produs prin frecarea a două bucăți de lemn, de unde şi imaginea lui brahman, invizibil dar prezent în fiecare lucru precum focul în cele două bucăți de lemn.
[20] O altă denumire a lui Vishnu.

MARELE CUVÎNT
(MAHAVAKYA UPANISHAD)

Această Upanishad nu-şi propune să dezvăluie o tehnică anumită şi nu încearcă să expună vreo fiziologie anume, în mod cert, se face aluzie la pneumatică (strofa 6) dar aluzia este trecătoare şi nu depăşeşte distincția elementară între suflu inspirat şi suflu expirat. Adevărul obiectiv al textului este de a exalta ideea că realitatea scopului suprem în Yoga este atinsă atunci cînd adeptul reuşeşte să utilizeze lumina interioară pentru a vedea şi a numi lucrurile care-l înconjoară (strofa 8). Ori, a cunoaşte înseamnă a poseda: astfel, adeptul cîştigă nemurirea şi poate deveni Zeu, aşa cum alți yoghini au făcut-o înaintea lui (strofele 9 si 10).

Avem de-a face aici cu o atitudine aproape unică în literatura despre yoga: departe de a propune adeptului stingerea gîndirii (mano-laya, strofa 7) şi de a-i recomanda samadhi ca unic scop către care trebuie să-şi îndemne eforturile, Upanishad este categorică afirmînd că este necesar a se încerca obținerea viziunii sufletului grație căreia adeptul va deveni una cu Domnul (Brahman, strofa 7: Vishnu, strofa 12). Vom remarca faptul că tonalitatea vişnuită se accentuează pe măsură ce poemul avansează. Încă din versul 1 termenul bhagavant pune în alertă atenția; după el urmează imediat (încă din strofa 5) o preamărire a sufletului-lumină care ne duce cu gîndul către exaltarea lui Narayana (Vishnu, Zeul prezent în inimă, pe care-l găsim şi în alte Upanishad ca Isa şi Mahanarayana - vezi bibliografia). Aceste texte propuneau, de asemenea, idealul unei uniuni intime cu Zeul în Cerul de Lumină unde El locuieşte. Este interesant să remarcăm faptul că aceste Upanishad citează cu uşurință din Veda, spre deosebire de textele clasice despre Yoga care nu fac niciodată acest lucru. Aici, pe parcursul a douăsprezece strofe, Upanishad citează de două ori Scriptura vedică (shruti) şi se referă la Indra (sakra), în timp ce Shiva, maestrul obişnuit de Yoga, nu este deloc citat.

Denumirea Upanishad-ei este şi ea în armonie cu dorința autorilor acestui text de a se alătura Revelației: maha-vakya - "Marele Cuvînt" este un termen folosit pentru a desemna o frază-cheie, o expresie tipică (considerată ca deosebit de semnificativă) împrumutată din Veda, ca de exemplu: "tat tva asi" (tu eşti Acela) din Chandogya-Upanishad, sau "aham brahma asmi" (eu sînt brahman) din Brhad Aranyaka Upanishad etc. Este evident faptul că, aici, "so'ham" (eu sînt El) este Marele Cuvînt prin execelență. Ea exprimă (conform introducerii) identitatea individului cu Sufletul Universal, Puruşa (Spiritul), Narayana, denumiri pe care Upanishad le consideră nume ale lui Vishnu Bhagavant. Această ecuație: suflet individual = Zeu, vine în opoziție cu doctrina Upanishad-elor care se inspiră din Vedanta şi care caută uniunea (sau propovăduiesc identitatea) cu Absolutul (Acela sau brahman).

Marele Cuvînt
(MAHAVAKYA UPANISHAD)

1. În timpul acesta, Brahman,[1]
Domnul, anunță:
"Doctrina pe care o voi dezvălui acum
depăşeşte cu mult posibilitățile unui spirit obişnuit;

2. secret al secretelor,
ea nu trebuie să fie divulgată,
ci va fi rezervată omului,[2]
care, refuzîndu-se iluziei lumii,
numai doctrina va dori s-o urmeze!"

*

3, Sînt două priviri:
Ştiință şi Neştiință;
prima eliberează,
a doua înlănțuie;
dar un lucru trebuie ştiut:
că sînt strîns legate între ele.

*

A Neştiinței origine
este întunericul nemişcat.

4. Într-adevăr, nu-i decît întuneric[3]
această lume fizică, în întregime,
de la brahman la obiectele neînsuflețite;
născută dintr-un ou, increat,
fără început şi fără sftrşit,
animat din Dragoste şi Act,
aşa cum spune Scriptura.[4]

*

5. Sufletul, în ce-l priveşte,
nu este întuneric, el nu întunecă privirea.
Dimpotrivă, el este Înțelepciune,
el luminează ca Soarele
strălucitor în Oul primordial!
Acest disc de lumină
trebuie perceput,
nimic altceva.

*

6. "Soarele strălucind acolo sus,
este brahman!" s-a spus;
el a fost depus în noi
grație Formulei[5]
Păsării migratoare;
"Eu sînt El!"

*

Cele două sufluri,
cel inspirat şi cel expirat,
urcînd şi coborînd,
au căpătat această Înțelepciune.[6]
Printr-o lungă practică,
adeptul o va căpăta la rîndu-i,
meditînd asupra sufletului trinitar[7]
aidoma lui brahman
cîştigîndu-şi astfel, în sfîrşit,
dreptul de a vedea Sufletul Suprem,
Ființă-Gînd-Beatitudine!

*

7. O astfel de viziune străluceşte
ca mii şi mii de sori
şi nu va fi stinsă,
în plenitudinea sa,
aşa cum Oceanul însuşi,
nu poate fi secat.
Şi totuşi ea nu este
acea Poziție-a-Spiritului,[8]

---

[1] Este vorba despre Brahman (masculin) în calitatea de Părinte al tuturor creaturilor; acest Domn (Bhagavant) este Ishvara (Zeu personal) din care se revendică adepții Yogăi.
[2] *Sattvika,* individ al cărui suflet purificat va fi de acum înainte deschis "aplecat către interioritate" (antar-mukha) şi animat de dorința de a percepe revelația Yogăi.
[3] Aceasta demonstrează că, pentru autorul Upanishad-ei, neştiința (a-vidya) înseamnă cunoaşterea universului fizic spre deosebire de ştiință (vidya) care este viziunea interioară, cunoaşterea lui atman.
[4] Aluzie la imnul Creațiunii (Rg-veda X, cxxix, cf. L.Renou, *Hymnes spéculatifs,* p.125).
[5] *A-japa,* cea "nerepetată", termen prin care este desemnată mantra Păsării.
[6] Cu alte cuvinte, respirația adeptului capătă un caracter de ritual: inspirație, expirație, adică "so'ham" (mantra Păsării).
[7] Sufletul adeptului a devenit asemănător mantrei Păsării, aceasta fiind presupusă a fi o Gayatri, vers compus din trei octosilabe. Prin aceasta ea devine analoagă Sufletului universal, care nu este altceva decît Trinitatea *Sac-Cid-Ananda*.

scopul ultim în Yoga.
Nu, ea nu este
stingera gîndirii:
ea înseamnă unitatea cu Brahman!

*

8. Adeptul, în meditația sa,
va contempla această lumină
de culoarea soarelui arzînd şi, prin ea,
va discerne toate formele,
va numi toate lucrurile,
va cunoaşte tot ceea ce există;

9. tot ceea ce la începuturi
l-a chemat la viață
pe Instauratorul,[9] Indra,
Domn al celor Patru Răsărituri.

Cine va şti aceasta,
va fi nemuritor,
în chiar această lume;
nu există, în mod sigur,
o altă cale către viața veşnică.

*

10. "Prin sacrificiu,[10] Zeii
s-au sacrificat sacrificiului":
acestea au fost primele Legi
şi, prin ele, măreții Zei
au ajuns în Cer
unde se aflau Perfecții[11] de altă dată,
deveniți acum Zei.

*

11. Da, eu sînt Soarele,
Lumină supremă!
Eu sînt Shiva,
lumina Soarelui!
Eu sînt Agni,
lumina Sufletului!
Eu sînt El,
lumina Universului!
OM!

*

12. A studia acest text,
chintesență a Atharva Veda,
înseamnă spălarea păcatelor;
cine-l studiază dimineața
spală păcatele din timpul nopții;
cine-l studiază seara,
spală păcatele din timpul zilei;
cine-l studiază ziua şi noaptea
va fi spălat de orice păcat;
cine-l studiază la amiază,
cu fața întoarsă către soare,
va fi eliberat de cele cinci păcate
care determină decăderea din castă,[12]
şi de toate celelalte păcate;
va dobîndi sfințenia
tuturor Vedelor,
va dobîndi dreptul de a trăi, veşnic[13]
în comuniune cu Vishnu cel mare!

*

Aceasta este Upanishad.

---

[8] Samadhi (cf. Introducerii).
[9] *Dhatar*, în mod obişnuit identificat cu Brahman (masculin), şi nu cu Indra, cum este cazul aici.
[10] Citat din Rg-Veda (X,xc,16, cf. L.Renou, *Hymnes spéculatifs,* 9.97) utilizat aici pentru a sublinia faptul că sufletul este în acelaşi timp subiect activ şi obiect al acțiunii.
[11] *Sadhya,* echivalent cu sadhaka şi cu siddha: adeptul ajuns în punctul final al Yogăi.
[12] După Manu (Manava Dharma-şastra, XI,LIV), va decădea din castă (o castă superioară, se înțelege: cf. L.Dumont, *Homo Hierarchicus)* cel care ucide un brahman (I), cel care bea băuturi alcoolice (II), cel care fură (III), cel care necinsteşte soția unui maestru spiritual (IV), sau cel care se întovărăşeşte cu cineva care a comis unul din aceste păcate (V).
[13] "Programul" acestor Upanishad este, de obicei, mai ambițios: este vorba de a cîştiga eliberarea, care nu constă numai într-o preafericită uniune cu un Zeu. Vezi, în acest sens, Finala din Yogadarsana Upanishad, din volumul *Yoga şi tradiția hindusă (Le Yoga et la tradition hindoue,* Paris, Denoel, 1973).

GLOSAR

Ajna (feminin, a se pronunța adj-gna): centru (cakra) situat în cap (deasupra palatului sau între sprîncene).

Ambrozie: vezi explicația pentru *amrta* şi *soma.*

suflet: traducere aleasă pentru a reda cuvîntul sanscrit atman (vezi explicația de la acest cuvînt).

amrta: (n.t., a se pronunța am-rita) 1. "viață veşnică"; 2. "ambrozie", băutură de nemurire asimilată cu soma.

Anahata (masc.): centru (cakra) situat în regiunea inimii.

ananda (n.t.fr.): "bucurie, beatitudine" (asimilat cu Shiva în trinitatea Sac-Cid-Ananda.

anga (n.t.fr.): "membru", porțiune dintr-un ansamblu etc. Se spune despre Yoga clasică că are opt anga, care sînt, de fapt, cele opt grade, sau etape care trebuie depăşite pentru a dobîndi starea kaivalya (scop suprem în Yoga). Aceste opt grade sînt: a) cele cinci yama; b) cele cinci niyama; c) asana; d) pranayama; e) pratyahara; f) dharana; g) dhyana; şi h) samadhi. De obicei, acestea sînt grupate două cîte două (yama şi niyama etc).

arjuna (masc., a se pronunța ardjuna): numele unui prinț mitic care a învățat Yoga de la Krsna.

asana (masc.): "postură", poziție a corpului adoptată de yoghini în timpul reținerii suflului şi în timpul meditației. Asanale sînt numeroase, cea mai des practicată fiind Poziția Lotusului (padma-asana).

atman (masc.): "sine, suflet". Entitate spirituală eternă (dar, încarnîndu-se la infinit, atîta timp cît nu va fi eliberată din ciclul naşterilor succesive), prezentă în orice ființă (chiar şi în animale, genii, Zei). Afectată fiind de vicisitudinile inerente ce decurg din prezența ei într-un corp muritor (este numită atunci jiva-atman, sau prescurtat: jiva, ea suferă (sau se bucură) aşteptînd eliberarea. Este comparată cu o Pasăre migratoare (hamsa) ținută în captivitate. În sfîrşit, există un suflet al lumii (suflet universal) care nu este altceva decît însuşi Domnul. În realitate, sufletul este unic şi putem, deci, spune că Domnul este prezent "în inima" oricărui om (în sensul acesta îl numim Narayana "cel care sălăşluieşte în om").

bandha (masc.): "legătură"; se spune despre contracțiile musculare utilizate pentru a facilita reținerea suflului (de ex: mula-bandha: "contracția bazei" care constă într-o apăsare puternică cu călcîiul asupra perineului).

Bază: vezi explicația de la Foc şi Muladhara.

Beatitudine: vezi explicația de la ananda.

Bhagavad-Gita (fem.): "Cîntecul Domnului", poem inserat în epopeea Mahabharata. Krşna îi revelează aici prințului Arjuna tehnica Yoga.

bhakti (fem.): "împărtăşirea". Acest cuvînt este utilizat pentru a desemna devoțiunea, atitudine care permite fidelului să împărtăşească cu Domnul său toate bucuriile vieții eterne.

bhuta (masc., nt.): termen folosit pentru a desemna în acelaşi timp "elementele" (pămînt, apă, foc etc.) şi "agenții" activi în cosmos şi, în mod analog, în individ.

bindu (masc.): "picătură" (mai ales de ambrozie) sau "punct" care, în scrierea nagari, reprezintă rezonanța (nada) care prelungeşte silaba OM.

brahman: 1. substantiv neutru, cuvînt ce desemnează ceea ce este absolut, imuabil, etern, esență unică a tot ceea ce există în Cer şi pe Pămînt; 2. substantiv masculin, cuvîntul devine subst. propriu (Brahman) Zeul-Tată, creator a tot ceea ce există. El va fi asimilat atunci cu Ființa (sat), prima persoană a trinității brahmanice (Sac-Cid-Ananda).

brahman: membru al castei superioare în sistemul socio-religios al hinduismului clasic.

brahmanism: termen general care acoperă ansamblul doctrinelor şi practicilor religioase, sociale, filosofice ale Indiei tradiționale, atît vedice cît şi propriu-zis hinduse.

buddhi (fem): "inteligență" în același timp cosmică și individuală; organ al intuiției intelectuale, ("viziunea esențelor").

cakra (masc.): 1. roată, cerc; 2. ou; 3. "centru (al corpului subtil) în formă de floare de lotus". în număr variabil (șase, nouă, uneori mai multe), localizate în diferite locuri (în afară de cele trei inferioare), aceste centre sînt în mod succesiv străpunse de Kundalini în timpul ascensiunii sale (se spune deseori că aceste centre sînt tăiate de Kundalini, ca nodurile gordiene).

cit (fem.): "conștiință", al doilea element (sau a doua Persoană) al numelui trinitar al Zeului: Sac-Cid-Ananda (Ființă-Conștiință-Beatitudine).

citta: "conștiință". În Yoga, cuvîntul desemnează ansamblul proceselor mentale (imagini mentale, senzații, voință etc.) considerate "impure" pentru că sînt dezordonate: yoghinul trebuie să-și impună, prin practica Yoga, controlul asupra psihicului propriu pentru a-l calma, ordona, apoi opri, (samadhi); de acum înainte conștiința va fi "pură" și se va identifica cu a doua Persoană a Trinității brahmanice (Cit din Sac-Cid-Ananda)

Conștiință: vezi cit și citta.

*darsana (*n.t.rom., a se pronunța darșana): "viziune" asupra lumii, modalitate de a explica realitatea, sistem filosofic. Yoga clasică este una din cele șase darsana majore ale hinduismului (alături de Vedanta, Samkhya etc).

devi (fem.): "Zeiță" (vezi explicația)

dharana (fem.): "fixația gîndirii". Acest al șaselea grad (anga) din Yoga se referă la învățarea concentrației mentale (ekagrata) ea însăși preludiu al meditației propriu-zise.

dhvani (masc.): "sonoritate"; în Yoga este forma momentană, tranzitorie, articulată, pe care o îmbracă Sunetul etern, imuabil, nearticulat etc. (numit sabda sau sphota).

dhyana (n.t.fr.): "meditație", tehnică cunoscută în întreaga tradiție brahmanică și în mod deosebit în favoarea Yogăi. Ea este definită ca o reculegere interioară care urmează după retragerea simțurilor (pratyahara) și după concentrarea spiritului într-un punct unic (dharana). Meditația perfectă nu are nevoie de "suport" (imagine mentală) și conduce la samadhi.

ekagrata (fem.): atenție concentrată într-un punct unic; este denumirea dată tehnicilor de reculegere și de fixare a gîndirii (cum este dharana).

Energie: vezi Shakti și Kundalini.

Ființă: vezi la sat și Sac-Cid-Ananda.

Focul de la Bază: situat în Muladhara (sau lîngă orificiul său, acest foc vital este întețit de suflul inspirat atunci cînd yoghinul reușește să-l conducă pînă la acest punct. El va contribui atunci la trezirea energiei Kundalini.

Gayatri (fem.): "Cea care cîntă"; tip de strofă (3 octosilabe) deseori utilizat în poezia vedică. Gayatri prin excelență este o scurtă rugăciune adresată Zeului incitator (Soarele) pentru ca acesta să stimuleze inteligența (vezi. J.Varenne, *Mythes et legendes extraits des Brâhmanas,* Gallimard, 1967, pag. 73).

Eliberare (se subînțelege: ciclu de renașteri): în sanscrită, mukti (fem) sau moksa (masc.); cuvîntul desemnează ceea ce este scopul suprem în toate darsanele clasice: a obține ca sufletul (atman) să nu mai fie înlănțuit în lumea fenomenală a mayei (= iluzie).

ghata (masc.): "vas", vezi kumbhaka.

guru (masc.): "cu greutate, important", cuvînt prin care este desemnat în mod obișnuit, maestrul spiritual în brahmanism.

hamsa (masc.): "pasărea migratoare". Ea este o metaforă a sufletului (atman) care trece, la nesfîrșit, din corp în corp, pînă cînd va fi eliberat din ciclul renașterilor (samsara). În Yoga se spune că respirația este o repetiție indistinctă (japa) a cuvîntului sanscrit hamsa (vezi Introducerea). Citit invers, cuvîntul devine so'ham și înseamnă: "eu sînt El" (nu sînt diferit de Domnul).

Hatha-Yoga (masc.): "Yoga efortului"; bazată pe exercițiile de reținerea suflului (avînd drept corolar accentul pus asupra posturilor și ședințelor prelungite de meditație profundă). Hatha-Yoga este prin excelență Yoga, deoarece este un constituent obligatoriu în Raja-Yoga.

Hinduism: se spune despre religia brahmanică în perioada post-vedică (începînd din sec.V î.e.n. pînă în zilele noastre).

Ida (fem.): canal (nadi) din stînga, de culoare galben-pal; este asimilată cu Gangele şi cu Luna.

Iluzie: (vezi maya).

Indra (masc.): mai-marele Zeilor vedici.

Izolare: vezi kaivalya.

Jainism: religie fondată în sec.V î.e.n. de un brahman din Bihar, supranumit Victoriosul (Jaina, de unde şi numele sectei) sau Marele-Erou (Mahavira).

japa (masc.): "faptul de a mormăi". Tehnică religioasă care constă în repetarea prelungită a unei formule de ritual sau a unui nume divin. În felul acesta, japa poate fi eventual integrată în Yoga (repetarea cuvîntului hamsa) sau poate constitui o formă de Yoga independentă. Subliniem faptul că silaba OM nu poate fi utilizată în tehnica japa, de unde şi numele său de a-japa, "cea nerepetată".

jiva (masc.), abreviere de la jivatman: "suflet viu", cuvînt ce desemnează sufletul (atman) încarnat (deci în condiția sa captivă).

kaivalya: "izolare"; această stare considerată scopul suprem în Yoga, este aceea în care sufletul este dezlegat de orice legătură lumească. "Izolat" de universul fenomenal, sufletul este pur, calm, bucurîndu-se de beatitudinea eternă.

Khecari-mudra (fem.): "pecete (mudra) a păsării (khecarin)"; limba se repliază şi pătrunde în faringe unde culege ambrozia secretată în spatele palatului. De acum înainte yoghinul a devenit nemuritor.

Krsna (masc., se pronunță Krişna): "Cel-Negru", nume al încarnării (avatara) lui Vishnu, maestrul spiritual al lui Arjuna.

kumbhaka (masc.): "vas, ulcior, caliciu"; cuvîntul se referă la toracele asimilat unui recipient pe care aerul îl umple şi este utilizat pentru a desemna "reținerea suflului", al doilea moment din pranayama (primul fiind puraka, umplerea plămînilor cu aer prin inspirare, iar al treilea fiind recaka, eliminarea aerului inspirat). Practica reținerii suflului este considerată a fi foarte dificilă, chiar eroică, dar ea constituie pentru yoghini adevărata rațiune de a fi deoarece aerul astfel reținut în corp are rolul de a înteți Focul de la Bază şi deci, de a trezi energia Kundalini (vezi ghata).

Kundalini (fem.): "Cea încolăcită"; energie misterioasă care, în corpul profanului, zace la bază ca un şarpe încolăcit. Yoghinul învață să conducă aerul inspirat pînă la Centrul de la Bază (Muladhara) unde acesta va înteți focul vital şi va trezi energia Kundalini; aceasta pătrunde atunci în Suşumna şi, prin acest canal (nadi), se va înălța pînă în vîrful capului. Kundalini, ca energie divină, nu este altceva decît Zeița, soția lui Shiva.

Laya-Yoga (masc.): Yoga disoluției (se subînțelege: a gîndirii, manas). Dedicată trezirii energiei, această formă de Yoga, puternic influențată de doctrinele tantrice, este adeseori asociată cu Hatha-Yoga, constituind Raja-Yoga.

Loka (masc.): "lume"; în acelaşi timp această lume, lumile ierarhizate (Pămînt, Spațiu, Cer), stările multiple ale ființei (umane, "eroică", divine).

manas (masc.): "gîndire", organ mental (creier) şi activitatea sa (gîndire senzitivă şi rațională).

Manipura (masc.): centru (cakra) situat în regiunea ombilicală.

mantra (n.t.fr.): "formulă de ritual, verset". Text scurt (maxim o strofa formată din 4 versuri, cel mai adesea o singură frază) utilizată în liturghie. Cea mai celebră mantra vedică este Gayatri (vezi explicația).

maya (fem.): "magie, iluzie, irealitate". Denumire dată puterii divine (în Veda, puterea lui Varuna; în Hinduism, puterea lui Vishnu) creatoare a fenomenelor. Pentru a o reprezenta, se folosesc imagini optice: un şarpe care este luat drept o sfoară (sau invers), torță desenînd în aer un cerc de foc care nu există etc.

Meditație: vezi dhyana, dharana.

moksa (masc., a se pronunța mok-şa): "Eliberare", stare a sufletului (atman) eliberat de legăturile lumii fenomenale.

mudra (fem.): "pecete"; se spune despre anumite gesturi şi atitudini utilizate în Hatha-Yoga. Cea mai celebră dintre peceți este Khecari-mudra (vezi explicația).

Muladhara (masc.): "Centru (cakra) de la Bază", situat în regiunea anusului.

nada (masc.): "rezonanță"; În Yoga este numele dat unui zgomot puternic produs de Focul de la Bază atunci cînd, întețit de suflul inspirat, se transformă în flacără. De asemenea, este numele dat şuierăturii pe care Kundalini o produce atunci cînd urcă prin Suşumna.

nadi (fem.): 1. rîu; 2. canal (al corpului subtil). În Yoga, aceste nadi nu sînt artere, nici vene, cum sînt deseori considerate, ci sînt canale; în mod special asimilate cu nişte rîuri (Gange, Yamuna) aceste canale vehiculează suflurile vitale şi Energia-încolăcită (Kundalini).

Nagari (fem.): "citadină", nume dat scrierii cel mai curent folosită pentru textele sanscrite.

Narayana (masc.): "cel care am mers (ayana) printre muritori (nara)", nume dat Domnului (Vishnu) care, în calitate de atman, a venit şi s-a instalat în inima fiecărei ființe (vezi L.Renou, *Hymnes spéculatifs,* p.181; şi J.Varenne, *Maha Narayana Upanishad).*

niyama (masc.): "control, disciplină": alături de yama, manifestări pozitive ale controlului de sine; Yoga numără cinci asemenea niyama: curățenia, satisfacția, ardoarea, studiul, cultul divinității alese (Ista-de-vata); vezi Introducerea.

OM: interjecție utilizată în liturghia vedică pentru a marca aprobarea (ca amin în liturghiile creştine) sau pentru a introduce (şi a încheia) actele rituale. OM, în sanscrită, se compune din trei foneme (A, U, considerate împreună în diftongul O) urmate de o nazală care prelungeşte rezonanța, care în textele despre Yoga este considerată ca transcendentă celorlalte trei (întocmai ca starea A Patra).

padmasana (masc.): "postură (asana) a Lotusului (padina)"; corpul este drept, picioarele încrucişate în poziția "tăietorului", tălpile sînt în aer.

Parvati (fem.): "munteanca": unul din numele date Zeiței.

Pasăre: vezi hamsa.

A Patra: (în sanscrită turiya): stare de izolare în care se află sufletul după ce a depăşit stările de: veghe (în care el acționează, doreşte, suferă); somn lejer (în care sufletul visează, ceea ce este tot o modalitate de a simți) şi somn profund (în care sufletul nu mai simte nimic, dar rămîne încă ataşat corpului).

Patanjali: presupus autor al Aforismelor despre Yoga (Yoga-Sutra).

Pingala (fem.): canal (nadi) de dreapta, de culoarea roşie, asimilat rîului Yamuna (afluent al Gangelui), şi Soarelui.

Postură: vezi asana.

Pranayama (masc.): "disciplinarea suflului". Practică avînd drept țel controlul respirației, cu scopul de a o ritmiciza în mod riguros, apoi de a încetini acest ritm cît mai mult posibil, prin "reținerea suflului" (kumbhaka). Al patrulea grad din Yoga, (şi, în felul acesta asociat cu cel de-al treilea: posturile), pranayama este considerată ca fiind absolut necesară în dezvoltarea spirituală (în virtutea doctrinelor suflului; vezi Introducerea).

pratyahara (masc.): "retragere", proces vizînd partea de senzație şi acțiune (J.Filliozat, *L'Inde classique,* vol.II, p.48). Comparînd yoghinul cu o țestoasă care îşi retrage capul şi membrele sub carapace, textele spun că el trebuie să se închidă lumii exterioare pentru a se putea reculege şi concentra (dharana), apoi medita (dhyana).

Puterea: vezi Shakti şi Kundalini.

puraka (masc.): "acțiune de a umple (se subînțelege: plămînii)", primul moment din pranayama.

purusha (masc.): 1. "OM" 2. "Spirit" (altă denumire pentru atman şi brahman).

Raja-Yoga (masc.): Yoga regală, adică supremă, excelentă, completă. Este vorba de fapt despre o sinteză centrată pe Hatha-Yoga la care se adaugă fie exerciții devoționale (japa) fie cercetări

intelectuale (jnana) fie, şi mai ales, practici moştenite din tantrism (disoluția gîndirii: mano-laya; trezirea energiei Kundalini; etc).

recaka (masc.): "fapt de a elimina (se subînțelege: aerul care a fost inspirat şi reținut)", al treilea şi ultimul moment din pranayama.

Rudra (masc.): Zeu al Panteonului vedic, confundat mai tîrziu cu Shiva.

sabda (masc.): "sunet"; denumire dată Absolutului (brahman neutru) datorită capacității sale de a se încarna în Verb (Zeu personal deținător al Cuvîntului creator).

Sac-Cid-Ananda (masc.): "Ființă-Conştiință-Beatitudine", nume dat lui Dumnezeu ca aproximare a adevăratei sale naturi. Sac, "ființa", corespunde lui Brahman; Cid, "Conştiința", corespunde lui Vishnu, Ananda, corespunde lui Shiva, ansamblu constituind cele trei persoane divine de la tri-murti ("Trinitate").

Sahasrara (masc.): centru (cakra) "cu o mie de petale" situat în vîrful capului adesea confundat cu deschizătura occipitală.

sakta (masc.): adept al tantrismului, în calitatea sa de devoțiune către Zeiță (identificată cu Shakti).

Shakti (fem.): "energie divină, putere cosmică", identificată cu Kundalini în Upanishad-ele despre Yoga.

Salvarea: altă denumire (mai puțin adecvată) a Eliberării.

samadhi (masc.): diferite traduceri au fost propuse pentru acest termen: "poziție a psihicului" (J.Filliozat); "apogeu al reculegerii" (P.Masson-Oursel); "concentrație perfectă" (O.Lacombe; "Enstază" (M.Eliade). Este vorba de fapt, de punerea în ordine a activității mentale (sam-a-DHA înseamnă "a compune"), dobîndirea unei linişti (shanti) şi a unei purificări; această reculegere este o interiorizare perfectă care se transformă foarte uşor în izolare spirituală (kaivalya). În felul acesta, samadhi este contrariul extazului, atîta timp cît această stare nu înseamnă ieşirea din sine, ci intrarea în sine (enstază).

Samkhya (n.t.): "decont", una din cele şase mari darsana. Strîns legată de Yoga clasică, Samkhya analizează realitatea pentru a "da socoteală" în adevăratul sens al cuvîntului (vezi A.M.Esnoul, *Les Strophes du Samkhya*).

samsara (masc.): "faptul de a parcurge o întindere, de a trece de la o stare la alta", nume dat acțiunii de migrare a sufletului (în textele de față: atman) de la un corp la altul, pînă la sfîrşitul timpurilor (sau pînă cînd se va încarna în corpul unui individ suficient de avansat din punct de vedere intelectual pentru a înțelege că trebuie să depună eforturi pentru a-şi elibera sufletul).

sanskrită (samskrta: "perfect"): denumire dată limbii de Arieni în timpul celui de-al doilea mileniu î.e.n. care a supraviețuit pînă în zilele noastre în India ca limbă de cultură. Sanscrita este o limbă indo-europeană, soră a limbii latine, a limbii greceşti, a limbilor germanice etc.

Sarasvati (fem.): afluent al rîului Indus (Sutlej).

sat (n.t.): ființa (asimilată cu Brahma în trinitatea Sac-Cid-Ananda).

Scriptură: vezi Vede şi nagari.

Shiva (a se pronunța Şiva, masculin): marele părinte al Yogăi (mai este numit şi "Marele Yoghin"), acest Zeu prezidează distrugerea a tot ceea ce este rău (incluzînd universul care va fi distrus de către el, atunci cînd universul va fi în întregime corupt). Dar această moarte a răului este o beatitudine pentru că ea înseamnă naşterea binelui: Shiva este astfel considerat cea de-a treia persoană a trinității brahmanice (Sac-Cid-Ananda).

soma (masc.): 1. "suc din planta cu acelaşi nume"; 2. "ambrozie"; 3. "lună"; este vorba despre o băutură necunoscută folosită în sacrificiul vedic şi a cărei consumare asigură viața eternă. În Yoga, numele de Soma este dat ambroziei secretată în spatele palatului, pe care adepții reuşesc să o culeagă practicînd Khecari-mudra.

Somn: încă din textele vedice, remarcăm interesul pentru somn, considerat ca fiind o primă aproximare a Eliberării (în timpul visului sufletul se eliberează pentru o vreme din închisoarea sa corporală; în timpul somnului profund sufletul nu mai este afectat de lumea fenomenală). Somnul

profund (starea a treia) este superior somnului obişnuit (starea a doua). Subliniem faptul că Starea a Patra transcende toate aceste trei stări: veghe, somn obişnuit, somn profund.

Sunet: vezi nada şi sabda.

Surya (masc.): Zeu al Soarelui.

Susumna (fem.): canal (nadi) central, de culoarea diamantului, prin care urcă energia Kundalini; Suşumna este asimilată cu rîul Sarasvati (afluent al Indusului).

Svadhisthana (masc.): centru (cakra) situat în regiunea genitală.

Tantrism: se spune despre doctrinele exprimate în textele numite tantra ("cărți"). Tantrismul insistă asupra necesității de a deveni stăpîn pe puterea prezentă în fiecare din noi (Kundalini) şi care este identică cu puterea care domneşte asupra universului (Zeița, sub toate formele sale).

turiya (masc. sau nt.): "al patrulea" (vezi explicația de la acest cuvînt).

uma (fem.): una din denumirile Zeiței.

Upanishad (fem.): texte anonime în proză sau, mai des, în versuri, considerate ca fiind relevate şi facînd parte integrantă din Veda. Se cunosc mai mult de 200 de asemenea texte, redactate în epoci diferite. Printre aceste Upanishad există un număr de 20 de texte al căror subiect este Yoga, dar, toate textele fac, mai mult sau mai puțin aluzie la ea.

Veda (nt.): "ştiință, înțelepciune"; corpus de scrieri considerate relevate de tradiția brahmanică. Regăsim aici imnuri de preamărire dedicate Zeilor, formule magice, formule de ritual, speculații pe tema liturghiilor etc. Yoga are deseori o atitudine critică față de ritualismul vedic (vezi Veda, antologie de texte traduse; colecția Marabout - U, nr.145).

Vedanta (n.t.): "sfîrşitul Vedelor", una din cele şase mari darsana, centrată pe investigarea cu privire la Brahman. (Expunere de ansamblu în O.Lacombe, *L'absolu selon Vedanta*).
Verb: brahman (absolutul) în calitatea sa de Cuvînt (vac), sunet (sabda), identic fiind cu monosilaba OM. Vezi M.Biardeau, *Théorie de la Connaissance et Philosophie de la parole dans le Brahmanisme classique.*

Vishnu (masc.): Zeu al Panteonului vedic, devenit în Hinduism păstrătorul (paznicul, salvatorul) universului creat de Brahman. El este asimilat cu cit, "conştiința", a doua persoană a trinității brahmanice (Sac-Cid-Ananda).

Visuddha (fem.): centru (cakra) situat în regiunea laringiană.

yama (masc.): "a reține, a controla, a înfrîna". Yoga clasică enumeră cinci interdicții (care sînt de fapt cinci discipline negative): a nu face rău celuilalt, a nu minți, a nu fura, a nu practica luxul, a nu cerşi.

Yamuna (fem.): afluent de dreapta al fluviului Gange.

Yoga (masc.): 1. atelaj, jug; 2. *orice disciplină care are drept scop "atelarea" (controlarea, stâpînirea) tuturor constituenților personalității umane; 3. Yoga, teorie şi practică descrisă de Patanjali şi de unii autori care i-au urmat.*

Yoga-Sutra (nt.pl.): Aforismele despre Yoga, fraze scurte cu caracter mnemotehnic, care se înlănțuie şi formează un "şir" continuu (sutra), la sfîrşitul expunerii despre Yoga clasică. Datînd probabil din secolul II î.e.n., dar avînd ca subiect un material mult mai vechi, textele numite Yoga-Sutra sînt primele texte dedicate teoriei şi practicii Yoga.

yoghin (masc.): "adept al Căii Yoga".

yuga (masc.): "ciclu cosmic", durată de evoluție a unui univers dat, care, conform tradiției brahmanice, apare, se dezvoltă, se degradează, apoi se dizolvă, acest proces se repetă la infinit.

Zeița (în sanscrită devi): fiecare Zeu vedic era însoțit de puterea sa (shakti), considerată ca fiind soția sa mitologică. În Hinduism, Vishnu este, astfel, însoțit de Zeița Lakşmi, Shiva de Parvati, Rama de Sita etc. În Yoga, Kundalini este în mod obişnuit asimilată lui Parvati.